

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2547). การดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง. กรุงเทพฯ : พัฒนา
ศึกษา.
- กิ่งดาว ชู่อภัย. (2548). ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซึ่งต่อความดันโลหิตและการใช้ยา
ในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จารุภา เลหาพจนารถ. (2544). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคร่วมกับกลุ่มช่วยเหลือ
ตนเองเพื่อควบคุมความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพิจิตร จังหวัดพิจิตร.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2543). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นงลักษณ์ ยอดมงคล. (2549). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
อย่างต่อเนื่องที่มีต่อเวลาปฏิกิริยา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงลักษณ์ ยอดมงคล. (2549). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่าง
ต่อเนื่องที่มีเวลาปฏิกิริยา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประยุทธ์ ปยุตโต (พระธรรมปิฎก). (2542). สัมมาสมาธิ สมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- ปาริชาติ แสงแก้ว. (2549). ผลของการฝึกโปรแกรมสมาธิแบบพุทธต่อชาวปัญญาและชาวอารมณ์
ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2552). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพฯ : สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. (2546). พระไตรปิฎกร่วมสมัย 3 ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ :
ธรรมดา.
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). อานาปานสติสมาธิแบบ. กรุงเทพฯ : คณะธรรมทานไชยา ธรรมสภา.

- พิจิตร ฐิตวณฺโณ (พระเทพวิสุทธิกวี). (2538). **การพัฒนาจิต ภาคหนึ่ง**. กรุงเทพฯ : สภาการศึกษา
มหาหมกุฏราชวิทยาลัย มหาลัษณะพุทธศาสนา.
- พินิจ รัตนกุล. (2550). **หนังสือธรรมลีลา**. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ : ฉบับปรับปรุงใหม่
ล่าสุด**. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เพลิน สูงโคตร. (2550). **การปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด โรงพยาบาลโนนคูณ
จังหวัดศรีสะเกษ**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ยูพาพัคตร์ รัศมิ์วงศ์. (2547). **การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดการปรับ
พฤติกรรมทางปัญญาโดยใช้การฝึกสมาธิแบบลมหายใจเป็น ต่อการลดภาวะซึมเศร้า
ในผู้ป่วยอัมพาต**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ยูทธ ไกยวรรณ. (2550). **สถิติเพื่อการวิจัย**. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชันส์.
- โรงพยาบาลหลังสวน. (2552). **ทะเบียนรายงานโรคเรื้อรังงานผู้ป่วยนอก**. ชุมพร : โรงพยาบาล.
- _____. (2553). **ทะเบียนรายงานโรคเรื้อรังงานผู้ป่วยนอก**. ชุมพร : โรงพยาบาล.
- วทีนันท เพชรฤทธิ. (2550). **การนำโปรแกรมการฝึกอานาปานสติสมาธิไปใช้ในการลดระดับ
ความเครียดของผู้ป่วยมะเร็ง**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วีณา โคมพนานคร. (2546). **ผลึกแสงแห่งใจ**. กรุงเทพฯ : มติชน.
- วินัสริน ก้อนศิลา. (2550). **ผลการใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึก
สมาธิในการบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วีระศักดิ์ พงศ์พิริยะไมตรี. (2553). **ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการดูแลตนเองที่บ้านที่มี
ต่อความเครียดในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ**. วิทยานิพนธ์
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศิยะ ฌัญฐสวามี. (2538). **การสร้างพลังแห่งชีวิต**. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย.
- ศิริวัฒน์ วงศ์พุทธคำ. (2551). **ผลของการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิตของ
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล
ผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ศรชัย วีรมโนมัย. (2546). การสวดมนต์และการฟังบรรยายธรรมกับการควบคุมความดันโลหิตกลุ่มงาน
อายุรกรรม โรงพยาบาลเลิดสิน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทร สุขะ. (2552). ผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2544). การพยาบาลทางอายุรศาสตร์. กรุงเทพฯ : บริษัทเอเชียเพรสจำกัด.
- สมจิตร สุทนะ. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพ ความเครียดกับระดับความรุนแรง
ของภาวะความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สมพร กันทรคุชฎีเตรียมชัยศรี. (2551). การปฏิบัติสมาธิเพื่อขยายสุขภาพ. ภาควิชาการพยาบาล
สาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. (2551). ปฏิบัติสมาธิลดความดันโลหิต. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- สำนักกระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข. (2551). สถิติโรคเรื้อรัง. กรุงเทพฯ : สำนักกระบาดวิทยา.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชุมพร. (2551). สรุปผลการปฏิบัติงานสาธารณสุข. ชุมพร : สำนักงาน.
_____. (2552). สรุปรายงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. ชุมพร : สำนักงาน.
_____. (2553). สรุปรายงานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. ชุมพร : สำนักงาน.
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหลังสวน. (2551). ข้อมูลด้านสาธารณสุข. ชุมพร : สำนักงานสาธารณสุข
อำเภอหลังสวน
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2551). มาตรการป้องกันภัยเสี่ยงโรคหัวใจและ
หลอดเลือด. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- Bensson, H. & Wallace, R. (1977). **The Physiology of Meditation.** In Holistic Health the Art and
Science of Care.
- Dickinson, H. O. & Others. (2006). **Lifestyle Interventions to Reduce Raised Blood Reassure : A
Systematic Review of Randomized Controlled Trials.** Journal of Hypertension.
- Lusardi, M. (2000). **Hypertension what Patient Need to Know.** American Jour of Nursing.
- Myra, W. (2005). **Mindfulness-base stress reeducation as an adjunct to outpatient
psychotherapy.** Psychotherapy and Psychosomatic.
- Olive, B. & Isabel, G. (2001). **A qualitative study of mindfulness-based cognitive therapy for
depression.** Journal of Medical Psychology.

- Pamela, K. & Sara, R. (2004). **Using Mindfulness-Based Therapeutic Intervention in psychiatric nursing practice : Mindfulness-based approaches for all phases of psychotherapy-clinical case study.** Archives of Psychiatric Nursing.
- Peter, C. (2003). **The therapeutic effected of meditation. The condition treated are stress related and the evidence is weak research fellow in complementary medicine.** Peninsula medical School. University of Exeter.
- World Health Organization. (1983). **Cervical cancer screening in developing countries.** Report of a WHO consultation.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ นายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดชุมพร
2. แพทย์หญิงเจตินางค์ นาคะพันธ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมทั่วไป
โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร
3. พระวิจิตร ธรรมนิเทศ รองเจ้าคณะจังหวัดชุมพร เจ้าอาวาสวัดราชภูรณะ อำเภอ
หลังสวน จังหวัดชุมพร

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ นายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดชุมพร

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางอรสาเทวสกุลวงศ์ รหัสประจำตัว 519276860	ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร	ดร.นุชราตรีม สิงห์ชัย ดร.บัวคัน เตียรธรรมณ์

ทั้งนี้นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบไปด้วยแล้ว จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน แพทย์หญิงเจตินภางค์ นาคะพันธ์

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางอรสาเทวสกุลวงศ์ รหัสประจำตัว 519276860	ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร	ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เขียวอรรมณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระวิจิตร ธรรมนิเทศ รองเจ้าคณะจังหวัดชุมพร เจ้าอาวาสวัดราชภูรณะ อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางอรสา เทวสกุลวงศ์ รหัสประจำตัว 519276s60	ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดัน โลหิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร	ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เขียวอรรมณ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตและพฤติกรรมสุขภาพ
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร และ 2) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร
2. ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามจะนำไปพิจารณาและเสนอผลในภาพรวม และนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น
3. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ส่วนที่ 2 ข้อมูลผล โปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน
 - ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลหลังสวน
 ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

นางอรสา เทวสกุลวงศ์

นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลของโปรแกรมสมาธิเนวพุทธต่อความดันโลหิตและพฤติกรรมสุขภาพ
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ

 21-30 ปี 31-40 ปี 41-50 ปี 51 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

 โสด สมรส หย่า/หม้าย

3. ระดับการศึกษา

 ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ปวส./อนุปริญญาปริญญาตรี

4. อาชีพ

 เกษตรกร รับราชการ รับจ้าง ธุรกิจ/ค้าขาย

5. รายได้ต่อเดือน

 น้อยกว่า 5,000 บาท 5,000-10,000 บาท 10,001-20,000 บาท มากกว่า 20,000 บาท

ส่วนที่ 2 ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงใน
โรงพยาบาลหลังสวน

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้จึงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธ ที่มีต่อความดันโลหิต	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
การเดินจงกรม						
1. การเดินจงกรมมีผลที่ดีต่อความดันโลหิตของท่าน						
2. การเดินจงกรมช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต						
3. การเดินจงกรม ช่วยให้ความดันโลหิตของท่าน ปกติ						
4. การกำหนดจิตรู้ขณะเดินจงกรมช่วยให้ความดัน โลหิตของท่านปกติ						
5. การเดินจงกรม ช่วยให้กล้ามเนื้อของท่านผ่อนคลาย						
การปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ						
6. การนั่งสมาธินั้น นั่งให้หลังตรงช่วยลดอัตรา การหายใจรู้สึกสบายตัวมากขึ้น						
7. การนั่งสมาธิ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือด เป็นไปอย่างราบรื่นและสะดวกขึ้น						
8. การนั่งขัดสมาธิช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต						
9. การทำสมาธิ ช่วยให้ท่านควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไปในภายนอกเป็นการรักษาความดันโลหิตของ ท่านให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ						
10. การกำหนดลมหายใจในการนั่งสมาธิช่วยป้องกัน การเกิดความดันโลหิตสูงในคนปกติ						

ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธ ที่มีต่อความดันโลหิต	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
การฟังบรรยายธรรม						
11. การฟังธรรมบรรยาย เนื้อหาการคิดบวกมองโลก ในแง่บวกมีผลที่ดีต่อความดันโลหิตของท่านอ						
12. การฟังธรรมบรรยาย ส่งผลการมีสติร่างกายจิตใจ มีการผ่อนคลายและป้องกันการเกิดความดัน โลหิตสูงในคนปกติ						
13. การฟังธรรมบรรยาย ช่วยให้ท่านสงบเยือกเย็น						
14. การฟังธรรมบรรยายช่วยให้ท่านมองตัวเอง และสามารถปรับตัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี						
15. การฟังธรรมบรรยายช่วยให้ท่านควบคุมความดัน โลหิตสูงได้อย่างเหมาะสม						

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้จึงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
พฤติกรรมการควบคุมอาหาร						
1. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมีรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม						
2. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นของ หมักดองเช่น ผักกาดดอง ปูดอง ปลาร้า น้ำพริก กะปิ						

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	
3. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มชาหรือกาแฟ						
4. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารทอด เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ทอด ปลาทอด กุ้ง						
5. ท่านใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลืองปรุงอาหาร						
6. ท่านรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ						
7. ท่านไม่สูบบุหรี่						
8. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ						
พฤติกรรมออกกำลังกาย						
9. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน						
10. ท่านออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที						
11. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธี เดิน วิ่ง แอโรบิค						
12. ท่านเล่นกีฬาเช่น วาโยน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล						
13. หลังออกกำลังกายแล้วท่านรู้สึกสดชื่น						
14. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย						
พฤติกรรมจัดการความเครียด						
15. ท่านจัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ						
16. ท่านพักผ่อนโดยทำงานอดิเรก เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ และฟังบรรยายธรรมะ						
17. เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจท่านพยายามหาหนทางแก้ไขหรือปรึกษาคนสนิท						
18. ท่านจะหลับสนิทในเวลากลางคืนวันละ 6-8 ชม.						

ขอขอบคุณในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	122.33	61.195	.425	.754
a2	122.07	60.547	.530	.750
a3	122.10	63.059	.382	.758
a4	122.07	62.064	.289	.760
a5	121.93	62.271	.407	.756
b6	121.77	61.426	.481	.753
b7	121.83	62.006	.301	.760
b8	122.70	62.355	.364	.758
b9	122.77	67.151	-.126	.777
b10	123.07	64.064	.139	.768
c11	122.63	68.102	-.215	.781
c12	122.70	66.769	-.087	.776
c13	122.70	62.631	.189	.767
c14	122.30	69.666	-.288	.792
c15	122.60	65.559	.042	.770
d1	122.53	68.120	-.182	.786
d2	122.00	59.793	.561	.748
d3	122.10	61.128	.640	.750
d4	122.03	62.309	.416	.756
d5	122.23	60.185	.392	.754
d6	122.10	59.610	.481	.750
d7	121.93	57.995	.545	.745
d8	122.37	60.033	.489	.750
e9	122.27	58.409	.552	.745
e10	122.33	61.402	.373	.756
e11	122.30	59.803	.459	.751
e12	122.17	60.833	.411	.754
e13	122.00	59.172	.576	.746
e14	122.33	59.264	.443	.751
f15	121.67	68.092	-.252	.779

f16	122.20	64.510	.105	.769
f17	121.80	67.683	-.196	.778
f18	122.20	64.166	.150	.767

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 33

Alpha = .767

ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ-นามสกุล	นางอรสา เทวสกุลวงศ์
วัน เดือน ปีเกิด	17 มิถุนายน 2510
สถานที่เกิด	อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร
ที่อยู่ปัจจุบัน	116 หมู่ที่ 7 ตำบลท่ามะปลา อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร 86110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	จบการศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรานุรักษ์
พ.ศ.2533	การศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ.2554	จบหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางการจัดการรายกรณี โรคเรื้อรัง เบาหวานและความดันโลหิตสูงของสภาการพยาบาล
ประสบการณ์ในการทำงาน	ปัจจุบันรับราชการพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลหลังสวน อำเภอหลังสวน ผู้ป่วยนอกงานโรคเรื้อรังเบาหวานความดันโลหิตสูง

