

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ในครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร จำนวน 172 คน โดยผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามรูปตารางประกอบคำบรรยายแบ่งเป็น 4 ตอนตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 172 คน)	ร้อยละ
เพศ	69	40.12
ชาย	103	59.88
หญิง		
อายุ		
21-30 ปี	40	23.26
31-40 ปี	62	36.04
41-50 ปี	29	16.86
51 ปีขึ้นไป	41	23.84

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 172 คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
โสด	56	32.56
สมรส	89	51.74
หย่า/หม้าย	27	15.70
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	52	30.23
มัธยมศึกษาตอนต้น	54	31.40
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	25	14.54
ปวส./อนุปริญญา	28	16.28
ปริญญาตรี	13	7.55
อาชีพ		
เกษตรกร	48	27.91
รับราชการ	47	27.32
รับจ้าง	42	24.42
ธุรกิจ/ค้าขาย	35	20.35
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 5,000 บาท	44	25.58
5,001-10,000 บาท	59	34.30
10,001- 20,000 บาท	29	16.86
มากกว่า 20,000 บาท	40	23.26

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 59.88 และเป็นเพศชาย จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 40.12 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 36.04 รองลงมาคือ อายุ 51 ปีขึ้นไป จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 23.84 และอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 23.26 มีสถานภาพสมรส จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 51.74 รองลงมาคือ เป็นโสด จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 32.56 และหย่า/หม้าย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ

15.70 มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 รองลงมา คือ ประถมศึกษา จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 30.23 และระดับปวส./อนุปริญญา จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 16.28 มีอาชีพเกษตรกร จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 27.91 รองลงมา คือ รับราชการ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 27.32 และอาชีพรับจ้าง จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 24.42 มีรายได้ต่อเดือน ระหว่าง 5,001-10,000 บาท จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 34.30 รองลงมา คือ น้อยกว่า 5,000 บาท จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 25.58 และมากกว่า 20,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 23.26

ตอนที่ 2 ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร จำแนกเป็นรายวิธีและรวมทุกวิธี

ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิต	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. วิธีการเดินจงกรม	3.73	0.34	มาก	1
2. วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ	3.59	0.31	มาก	2
3. วิธีการฟังบรรยายธรรม	3.35	0.39	ปานกลาง	3
รวม	3.56	0.21	มาก	

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.56$, S.D.= 0.21) เมื่อพิจารณารายวิธี พบว่า วิธีที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ วิธีการเดินจงกรม ($\bar{X} = 3.73$, S.D.=0.34) รองลงมา คือ วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ ($\bar{X} = 3.59$, S.D.=0.31) และวิธีการฟังบรรยายธรรม ($\bar{X} = 3.35$, S.D.=0.39)

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการเดินจงกรม

วิธีการเดินจงกรม	\bar{X}	S.D.	ระดับความ คิดเห็น	อันดับ ที่
1. การเดินจงกรมมีผลที่ดีต่อความดันโลหิตของท่าน	3.66	0.72	มาก	4
2. การเดินจงกรมช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจช่วยลดความดันโลหิต	3.81	0.68	มาก	2
3. การเดินจงกรม ช่วยให้ความดันโลหิตของท่านปกติ	3.65	0.73	มาก	5
4. การกำหนดจิตรู้ขณะเดินจงกรมช่วยให้ความดันโลหิตของท่านปกติ	3.73	0.69	มาก	3
5. การเดินจงกรม ช่วยให้อึดทนของทานผ่อนคลาย	3.85	0.66	มาก	1
รวม	3.73	0.34	มาก	

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการเดินจงกรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$, S.D.= 0.34) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเดินจงกรม ช่วยให้อึดทนของทานผ่อนคลาย ($\bar{X} = 3.85$, S.D.= 0.66) รองลงมา คือ การเดินจงกรมช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจช่วยลดความดันโลหิต ($\bar{X} = 3.81$, S.D.= 0.68) และการกำหนดจิตรู้ขณะเดินจงกรมช่วยให้ความดันโลหิตของท่านปกติ ($\bar{X} = 3.73$, S.D.= 0.69)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ

วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. การนั่งสมาธินั้น นั่งให้หลังตรงช่วยลดอัตราการหายใจรู้สึกสบายตัวมากขึ้น	3.76	0.67	มาก	1
2. การนั่งสมาธิ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปอย่างราบรื่นและสะดวกขึ้น	3.71	0.70	มาก	2
3. การนั่งขัดสมาธิช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจช่วยลดความดันโลหิต	3.68	0.72	มาก	3
4. การทำสมาธิ ช่วยให้ท่านควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอกเป็นการรักษาความดันโลหิตของท่านให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	3.62	0.72	มาก	4
5. การกำหนดลมหายใจในการนั่งสมาธิช่วยป้องกันการเกิดความดันโลหิตสูงในคนปกติ	3.19	0.54	มาก	5
รวม	3.59	0.31	มาก	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.59$, S.D.= 0.31) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การนั่งสมาธินั้น นั่งให้หลังตรงช่วยลดอัตราการหายใจรู้สึกสบายตัวมากขึ้น ($\bar{X} = 3.76$, S.D.= 0.67) รองลงมา คือ การนั่งสมาธิ ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเป็นไปอย่างราบรื่นและสะดวกขึ้น ($\bar{X} = 3.71$, S.D.= 0.70) และการนั่งขัดสมาธิช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจช่วยลดความดันโลหิต ($\bar{X} = 3.68$, S.D.= 0.72)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการพึงบรรยายธรรม

วิธีการพึงบรรยายธรรม	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	อันดับที่
1. การพึงธรรมบรรยาย เนื้อหาการคิดบวกมองโลกในแง่บวก มีผลที่ดีต่อความดันโลหิตของท่าน	3.36	0.66	ปานกลาง	3
2. การพึงธรรมบรรยาย ส่งผลการมีสติร่างกายจิตใจมีการผ่อนคลายและป้องกันการเกิดความดันโลหิตสูงในคนปกติ	3.33	0.72	ปานกลาง	4
3. การพึงธรรมบรรยาย ช่วยให้คุณสงบเยือกเย็น	3.26	0.67	ปานกลาง	5
4. การพึงธรรมบรรยายช่วยให้คุณมองตัวเองและสามารถปรับตัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	3.45	0.79	ปานกลาง	1
5. การพึงธรรมบรรยายช่วยให้คุณควบคุมความดันโลหิตสูงได้อย่างเหมาะสม	3.39	0.72	ปานกลาง	2
รวม	3.35	0.39	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการพึงบรรยายธรรม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, S.D.= 0.39) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การพึงธรรมบรรยายช่วยให้คุณมองตัวเองและสามารถปรับตัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ($\bar{X} = 3.45$, S.D.= 0.79) รองลงมา คือ การพึงธรรมบรรยายช่วยให้คุณควบคุมความดันโลหิตสูงได้อย่างเหมาะสม ($\bar{X} = 3.39$, S.D.= 0.72) และการพึงธรรมบรรยาย เนื้อหาการคิดบวกมองโลกในแง่บวกมีผลที่ดีต่อความดันโลหิตของท่าน ($\bar{X} = 3.36$, S.D.= 0.66)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ด้านการควบคุมอาหาร	3.49	0.28	ปานกลาง	3
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.66	0.27	มาก	1
3. ด้านการจัดการความเครียด	3.62	0.40	มาก	2
รวม	3.60	0.21	มาก	

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร มีพฤติกรรมสุขภาพโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.60$, S.D.= 0.21) เมื่อพิจารณา รายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.66$, S.D.= 0.27) รองลงมาคือ ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.62$, S.D.= 0.40) และด้านการควบคุมอาหาร ($\bar{X} = 3.49$, S.D.= 0.28)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ด้านการควบคุมอาหาร

ด้านการควบคุมอาหาร	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมีรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไช้เค็ม	3.52	0.70	มาก	4
2. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นของหมักดอง เช่น ผักกาดดอง ปูดอง ปลาร้า น้ำพริกกะปิ	3.43	0.65	ปานกลาง	6
3. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มชาหรือกาแฟ	3.40	0.72	ปานกลาง	8
4. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารทอด เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ทอด ปลาทอดโกโก้	3.55	0.79	มาก	3
5. ท่านใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ปรุงอาหาร	3.46	0.75	ปานกลาง	5
6. ท่านรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ	3.40	0.65	ปานกลาง	7
7. ท่านไม่สูบบุหรี่	3.55	0.70	มาก	2
8. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	3.64	0.61	มาก	1
รวม	3.49	0.28	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร มีพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49, S.D. = 0.28$) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ($\bar{X} = 3.64, S.D. = 0.61$) รองลงมา คือ ไม่สูบบุหรี่ ($\bar{X} = 3.55, S.D. = 0.70$) และไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารทอด เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ทอด ปลาทอดโกโก้ ($\bar{X} = 3.55, S.D. = 0.79$)

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
ในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ด้านการออกกำลังกาย

ด้านการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ3วัน	3.72	0.59	มาก	1
2. ท่านออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที	3.69	0.63	มาก	4
3. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธี เดิน วิ่ง แอโรบิค	3.71	0.63	มาก	2
4. ท่านเล่นกีฬาเช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล	3.70	0.65	มาก	3
5. หลังออกกำลังกายแล้วท่านรู้สึกสดชื่น	3.56	0.66	มาก	6
6. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	3.61	0.64	มาก	5
รวม	3.66	0.27	มาก	

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D.= 0.27) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ3วัน ($\bar{X} = 3.72$, S.D.= 0.59) รองลงมา คือ ออกกำลังกายด้วยวิธี เดิน วิ่ง แอโรบิค ($\bar{X} = 3.71$, S.D.= 0.63) และเล่นกีฬา เช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล ($\bar{X} = 3.70$, S.D.= 0.65)

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ด้านการจัดการความเครียด

ด้านการจัดการความเครียด	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	อันดับที่
1. ท่านจัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ	3.73	0.64	มาก	1
2. ท่านพักผ่อนโดยทำงานอดิเรกเช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ และฟังบรรยายธรรมะ	3.68	0.63	มาก	3
3. เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจท่านพยายามหาหนทางแก้ไขหรือปรึกษาคนสนิท	3.70	0.67	มาก	2
4. ท่านจะหลับสนิทในเวลากลางคืนวันละ 6-8 ชม.	3.40	0.66	ปานกลาง	4
รวม	3.62	0.40	มาก	

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร มีพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.62$, S.D.= 0.40) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ จัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X} = 3.73$, S.D.= 0.64) รองลงมา คือ เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจท่านพยายามหาหนทางแก้ไขหรือปรึกษาคนสนิท ($\bar{X} = 3.70$, S.D.= 0.67) และท่านพักผ่อนโดยทำงานอดิเรกเช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ และฟังบรรยายธรรมะ ($\bar{X} = 3.68$, S.D.= 0.63)

ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐาน

ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร

ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธ	พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง			
	ด้านการควบคุมอาหาร	ด้านร่างกาย	ด้านการจัดการความเครียด	รวม
1. วิธีการเดินจงกรม	0.195	0.081	0.073	0.051
2. วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ	0.409*	0.163*	0.232*	0.403*
3. วิธีการฟังบรรยายธรรม	0.118*	0.094	0.073	0.176*
รวม	0.369*	0.178*	0.117	0.327*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ($r = 0.327$) เมื่อพิจารณาแต่ละวิธี พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ ($r = 0.403$) รองลงมาคือ วิธีการฟังบรรยายธรรม ($r = 0.176$) ส่วนวิธีที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง วิธีการเดินจงกรม ($r = 0.051$)

จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวนจังหวัดชุมพร สามารถจำแนกเป็นรายวิธีได้ดังนี้

1. วิธีการเงินจกรม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยภาพรวม 3 ด้าน ($r = 0.051$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทุกด้าน ได้แก่ พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ($r = 0.195$) และด้านที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ($r = 0.081$) และพฤติกรรมการจัดการความเครียด ($r = 0.073$)

2. วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน ($r = 0.403$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ($r = 0.409$) รองลงมา คือ พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ($r = 0.232$) และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.163$) ตามลำดับ

3. วิธีการฟังบรรยายธรรม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน ($r = 0.176$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ พฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ($r = 0.118$) และด้านที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ($r = 0.094$) และพฤติกรรมการจัดการความเครียด ($r = 0.073$)