



**ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงและพฤติกรรมสุขภาพ
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร**
**Result of Buddhist Meditation Program on Level of Blood Pressure and Health
Behavior the Hypertension Patients of Langsuan Hospital, Chumphon Province**

อรสา เทวสกุลวงศ์

Orasa Teawasagonwong

วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

Master of Science Program Thesis in Public Health

Phetchaburi Rajabhat University

2555

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อระดับความดันโลหิตและพฤติกรรมควบคุม
ความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร
ผู้วิจัย นางอรสา เทวสกุลวงศ์
สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ

.....ประธานกรรมการ

(ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย)

(ดร.วิวัฒน์ วรวงษ์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ดร.บัวตั้น เขียรอารมณ์)

(ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย)

.....กรรมการ

(ดร.บัวตั้น เขียรอารมณ์)

.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

(ดร.ทนพ.กิตติพงษ์ เกิดฤทธิ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิวัต กลิ่นงาม)

บัณฑิตศึกษา

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อระดับความดันโลหิตและพฤติกรรมควบคุมความดันโลหิตสูงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ผู้วิจัย นางอรสา เทวสกุลวงศ์ สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ พ.ศ. 2555 อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ดร.บัวคั่น เขียวอรามณ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง 2) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้คือผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุของโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร จำนวน 172 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธในการดูแลความดันโลหิต สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมสมาธิแนวพุทธมีผลต่อการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยรวมอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านการเดินจงกรม รองลงมา คือ ด้านการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ และด้านการฟังบรรยายธรรม

2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยรวมอยู่ในระดับสูง ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย รองลงมา คือ พฤติกรรมการจัดการความเครียด และพฤติกรรมการควบคุมอาหาร

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลจากการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมสมาธิแนวพุทธให้ผลดีต่อการดูแลความดันโลหิตของผู้ป่วย ดังนั้น โรงพยาบาลต่าง ๆ จึงควรมีโปรแกรมสมาธิแนวพุทธใช้ในการจัดการความเครียดของผู้ป่วยเพื่อเป็นทางเลือกในการเสริมการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต่อไป

Thesis Title: Result of Buddhist Meditation Program on Level of Blood Pressure and Health Behavior the Hypertension Patients of Langsuan Hospital, Chumphon Province **Researcher:** Mrs.Orasa Dhevasakulwong **Major:** Public Health Science **Year:** 2012 **Advisor:** Dr.Butsarakham Singchai **Co-advisor:** Dr.Buatan Theinarom

Abstract

The purposes of this study were to: 1) determine effects of Buddhist Meditation Program on level of blood pressure of the hypertension patients, 2) examine health behaviors of the hypertension patients, and 3) determine relationship between effects of the Buddhist Meditation Program on blood pressure with health behaviors of the hypertension patients of Langsuan Hospital, Chumphon Province. The samples in this research included 137 hypertension patients in Langsuan Hospital, Chumphon Province, selected by using simple random sampling method, using Taro Yamane's formula. A questionnaire was used for data collection. The data were analyzed statistically for frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The research findings are as follows:

1. The Buddhist Meditation Program resulted in controlling blood pressure of the hypertension patients of Langsuan Hospital, Chumphon Province as a whole was at a high level with the practice of circular walk, followed by doing Anapanasati Practice, and listening to Dhamma Preaches.
2. Health behaviors of the hypertension patients was overall at a high level in terms of physical exercising behavior, followed by stress-management behavior, and diet-control behavior respectively.
3. The relationship between the effect of the Buddhist Meditation Program on blood pressure with health behaviors of the hypertension patients of Langsuan Hospital, Chumphon Province was positive at a low level with statistical significance of 0.05 level.

The research findings imply that the Buddhist Meditation Program can help the hypertension patients to manage their emotion that affects blood pressure resulting in better health. Then, the Buddhist Meditation Program should be implemented at a wide range in hospitals for an additional care for hypertension patients.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ดร.วิวัฒน์ วรวงษ์ ประธานกรรมการสอบ ดร.ทนพ.กิตติพงษ์ เกิดฤทธิ์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคอย แนะนำ แก้ไขและให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จด้วยความเรียบร้อย

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ นายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดชุมพร แพทย์หญิงเจตินภางค์ นาคะพันธ์ และพระวิจิตร ธรรมนิเทศ รองเจ้าคณะจังหวัดชุมพร เจ้าอาวาสวัด ราชบุรณะ อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพรที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม ที่กรุณาสละเวลา อันมีค่าให้คำปรึกษาแนะนำ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ทำให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพรที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้

ความมีคุณค่าและประโยชน์ ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบแต่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุน ให้กำลังใจกับผู้วิจัย ในการศึกษาวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยความภาคภูมิใจ

อรสา เทวสกุลวงศ์

มกราคม 2555

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพประกอบ.....	(9)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
สมมติฐานการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ของการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง.....	8
พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง.....	18
แนวคิดเกี่ยวกับโปรแกรมสมาธิแนวพุทธ.....	27
ข้อมูลพื้นฐานอำเภอหลังสวน.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	45
สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54

การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
4 ผลการวิจัย.....	56
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	56
ตอนที่ 2 ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร.....	58
ตอนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาล หลังสวน จังหวัดชุมพร.....	62
ตอนที่ 4 การทดสอบสมมติฐาน.....	66
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	68
สรุปผลการวิจัย.....	68
การอภิปรายผล.....	70
ข้อเสนอแนะ.....	73
บรรณานุกรม.....	75
ภาคผนวก.....	79
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	80
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	82
ภาคผนวก ค แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	86
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	92
ประวัติผู้วิจัย.....	95

สารบัญญัตินี้

ตารางที่		หน้า
2.1	สาเหตุการตาย 5 อันดับแรกของอำเภอหลังสวน ปีงบประมาณ 2551.....	44
2.2	สาเหตุการป่วยของผู้ป่วยใน 5 อันดับแรก ต่อประชากรแสนคนอำเภอหลังสวน.....	44
4.1	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	56
4.2	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร จำแนกเป็นรายวิธีและรวมทุกวิธี.....	58
4.3	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการเดินจงกรม.....	59
4.4	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการปฏิบัติสมาธิอานาปานสติ.....	60
4.5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร วิธีการฟังบรรยายธรรม.....	61
4.6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร จำแนกเป็นรายด้านและรวมทุกด้าน.....	62
4.7	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ด้านการควบคุมอาหาร.....	63
4.8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ด้านการออกกำลังกาย.....	64
4.9	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร ด้านการจัดการความเครียด.....	65
4.10	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันของผลโปรแกรมสมมติแนวพุทธต่อความดันโลหิตสูงกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร.....	66

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7