

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์ยงยศ ธรรมวุฒิ นายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดชุมพร
2. แพทย์หญิงเจตินภางค์ นาคะพันธ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรมทั่วไป
โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร
3. พระวิจิตร ธรรมนิเทศ รองเจ้าคณะจังหวัดชุมพร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์บูรณะ 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 ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางอรสา เทวสกุลวงศ์ รหัสประจำตัว 519276860	ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดัน โลหิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร	ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์

ทั้งนี้นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว
จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญบัวขาว)

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 แพทย์หญิงเจดณภางค์ นาคะพันธ์

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางอรสาเทวสกุลวงศ์ รหัสประจำตัว 519276S60	ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร	ดร.บุษราคัม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290



ที่ ศษ 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
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางอรสา เทวสกุลวงศ์ รหัสประจำตัว 519276S60	ผลของโปรแกรมสมาริแนวพุทธต่อความดัน โลหิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรค ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร	ดร.บุญราคม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เขียวอรามณ์

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)
ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ภาคผนวก ค

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 ผลของโปรแกรมสมาธิแนวพุทธต่อความดันโลหิตและพฤติกรรมสุขภาพ
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./อนุปริญญา ปริญญาตรี

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 ผลโปรแกรมสมาธิแนวพุทธที่มีต่อความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลหลังสวน

คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้จึงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

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

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

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลหลังสวน

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 ปลา ร้า น้ำพริก กะปิ						

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
3. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มชาหรือกาแฟ						
4. ท่านไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหาร ทอด เช่น หมูสามชั้น ขาหมู ไก่ทอด ปลาทอดโกโก้						
5. ท่านใช้น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ปรงอาหาร						
6. ท่านรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ						
7. ท่านไม่สูบบุหรี่						
8. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ						
พฤติกรรมออกกำลังกาย						
9. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 วัน						
10. ท่านออกกำลังกาย ครั้งละ 20-30 นาที						
11. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธี เดิน วิ่ง แอโรบิก						
12. ท่านเล่นกีฬาเช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล						
13. หลังออกกำลังกายแล้วท่านรู้สึกสดชื่น						
14. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย						
พฤติกรรมจัดการความเครียด						
15. ท่านจัดการความเครียดด้วยการทำสมาธิ อย่าง สม่ำเสมอ						
16. ท่านพักผ่อนโดยทำงานอดิเรก เช่น อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ และฟังบรรยายธรรมะ						
17. เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจท่านพยายาม หาหนทางแก้ไขหรือปรึกษาคนสนิท						
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 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี
พ.ศ.2533	การศึกษาระดับปริญญาตรีพยาบาลศาสตรมหาวิทาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ.2554	จบหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางการจัดการรายกรณี โรคเรื้อรัง เบาหวานและความดันโลหิตสูงของสภาการพยาบาล
ประสบการณ์ในการทำงาน	ปัจจุบันรับราชการพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลหลังสวน อำเภอหลังสวน ผู้ป่วยนอกงานโรคเรื้อรังเบาหวานความดันโลหิตสูง