

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย

สวัสดีค่ะคุณ.....ดิฉันนางสาวชนิกานต์ สมจารี นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงในสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงในสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง ผลที่ได้จากการวิจัยจะนำมาเป็นแนวทางในการวางแผนสนับสนุนและเสริมแรงจูงใจให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงในสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวไทยมุสลิม หากท่านยินดีในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะต้องตอบคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันความดันโลหิตสูงในสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง โดยใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที

การเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ท่านมีสิทธิจะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ โยไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่านทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้มาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และนำเสนอเป็นผลการวิจัยในภาพรวม ระหว่างการตอบแบบสอบถามหากท่านรู้สึกอึดอัดใจหรือต้องการถอนตัวออกจากกรวิจัย ท่านสามารถยุติได้โยไม่มีข้อแม้ใดๆและไม่ต้องอธิบายเหตุผล หรือหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ท่านสามารถสอบถามจากดิฉัน ได้ตลอดเวลาที่หมายเลขโทรศัพท์ 081-7384575 ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่กรุณาเสียสละเวลาในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ลงชื่อ.....

นางสาวชนิกานต์ สมจารี (ผู้วิจัย)

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

หากท่านยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ท่านสามารถแสดงถึงความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยได้ทั้งแบบมีลายลักษณ์อักษรและไม่มีลายลักษณ์อักษร หากท่านประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยแบบมีลายลักษณ์อักษร ท่านสามารถลงนามได้ด้านล่างข้อความนี้

ลงชื่อ.....

ผู้เข้าร่วมวิจัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง
ของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง

คำชี้แจงแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง ทำการศึกษาวิจัยโดย น.ส.ชนิกานต์ สมจारी นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แบบสอบถามชุดนี้มี 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	13 ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบสอบถามปัจจัยร่วมด้านศาสนา	จำนวน	12 ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้ของบุคคล		
	ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกัน	จำนวน	44 ข้อ
	-ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค	จำนวน	10 ข้อ
	-ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค	จำนวน	15 ข้อ
	-ด้านการรับรู้ภาวะคุกคาม	จำนวน	6 ข้อ
	-ด้านความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกัน	จำนวน	13 ข้อ
ส่วนที่ 4	แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกัน	จำนวน	23 ข้อ

เลขที่แบบสอบถาม.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง
ของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน และเติมข้อความในที่ว่างให้สมบูรณ์ตรงกับความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านอายุปี

<input type="checkbox"/> 1. อายุ 40-44 ปี	<input type="checkbox"/> 2. อายุ 45-49 ปี
<input type="checkbox"/> 3. อายุ 50-54 ปี	<input type="checkbox"/> 4. อายุ 55-60 ปี
2. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. คู่
<input type="checkbox"/> 3. หย่า	<input type="checkbox"/> 4. หม้าย
<input type="checkbox"/> 5. แยกกันอยู่	
3. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับ

<input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> 4. อนุปริญญา
<input type="checkbox"/> 5. ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 6. อื่นๆ ระบุ.....
4. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ

<input type="checkbox"/> 1. แม่บ้าน/งานบ้าน	<input type="checkbox"/> 2. ทำนา/ทำสวนยาง/สวนผลไม้
<input type="checkbox"/> 3. รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 4. ค้าขาย
<input type="checkbox"/> 5. รับราชการ	<input type="checkbox"/> 6. พนักงานบริษัท
<input type="checkbox"/> 7. พนักงานรัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ ระบุ.....
5. ปัจจุบันท่านมีรายได้เดือนละประมาณ

<input type="checkbox"/> 1. ประมาณ 3,500-4,499 บาท	<input type="checkbox"/> 2. ประมาณ 4,500-5,499 บาท
<input type="checkbox"/> 3. ประมาณ 5,500-6,499 บาท	<input type="checkbox"/> 4. ประมาณ 6,500-7,499 บาท
<input type="checkbox"/> 4. ประมาณ 7,500 บาทขึ้นไป	
6. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม
7. ปัจจุบันท่านสูง.....เซนติเมตร

8. ค่าดัชนีมวลกาย.....กิโลกรัมต่อตารางเมตร
- 1.BMI < 18 กก./ตร.ม. 2.BMI = 18-24.9 กก./ตร.ม.
- 3.BMI > 25-29.9 กก./ตร.ม. 4.BMI > 30 กก./ตร.ม.
9. ระดับความดันโลหิต...../..... มิลลิเมตรปรอท
10. ประวัติบุคคลในครอบครัว/ญาติสายตรงป่วยด้วยความดันโลหิตสูง
1. ไม่มี 2. มี โพรตระกูล
- พ่อ
- แม่
- พ่อสามี
- แม่สามี
- อื่นๆ ระบุ.....
11. ประสบการณ์ในการดูแลคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดที่เป็นความดันโลหิตสูง
1. ไม่มีประสบการณ์ 2. มีประสบการณ์ โพรตระกูล
- ดูแลพ่อ
- ดูแลแม่
- ดูแลพ่อสามี
- ดูแลแม่สามี
- อื่นๆ ระบุ.....
12. ท่านเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง
1. ไม่เคย 2. เคยได้รับ โพรตระกูล
- บุคคลในครอบครัว
- คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- การประชาสัมพันธ์ทางโทรทัศน์
- การประชาสัมพันธ์ทางวิทยุ
- การประชาสัมพันธ์จากแผ่นพับ
- การประชาสัมพันธ์จากโปสเตอร์
- อื่นๆ ระบุ.....
13. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยตรวจสุขภาพประจำปี
1. ไม่เคย 2. เคย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยร่วมด้านศาสนา

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติตามหลักศาสนาอิสลามที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคส่งผลกระทบต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ช่องเท่านั้น โดยแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	คำตอบนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	คำตอบนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	คำตอบนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	คำตอบนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยรับประทานสลับผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน ตามแนวปฏิบัติของท่านนบีมุฮัมมัด (ซล.) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูง				
2. การรับประทานอาหารแต่พออิ่ม เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ตามแนวปฏิบัติของท่านนบีมุฮัมมัด (ซล.) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
3. การไม่รับประทานอาหารรสเค็มจนเกินไปตามแนวปฏิบัติของท่านนบีมุฮัมมัด (ซล.) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
4. การหลีกเลี่ยงจากการรับประทานอาหารหมัก เช่น ตวากหมักเค็ม เช่น ปลาบูดู ตามหลักศาสนาอิสลาม จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
5. การออกกำลังกายเบาๆและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอตามแนวปฏิบัติของท่านนบีมุฮัมมัด (ซล.) จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
6. การที่ท่านได้ใช้เวลาและสมาธิแสดงความจงรักภักดีต่อพระเจ้าในการละหมาดภาคบังคับ(วายิบ)ในเวลาที่กำหนด เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
7. การที่ท่านได้ใช้เวลาและสมาธิในการละหมาดภาคสมัครใจ (ซุนนะ) ตามวาระ เพื่อขอความเมตตาและความโปรดปรานจากพระเจ้าในการผ่อนคลายความเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
8. การอ่านและทำความเข้าใจคัมภีร์อัล-กุรอานเพื่อผ่อนคลายความเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
9. ถ้าท่านมีโอกาสไปศึกษาหาความรู้จากผู้รู้ทางศาสนาแล้วนำมาปฏิบัติได้ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
10. การไม่ตรากตรำงานหนัก นอนหลับพักผ่อนให้ได้อย่างน้อยวันละ 6 ชม. ตามหลักศาสนาอิสลามเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูง				
11. การถือศีลอดเดือนรอมฎอนได้ครบ 1 เดือนเต็มเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				
12. การถือศีลอดภาคสมัครใจได้ทุกวันจันทร์, วันพฤหัสบดี เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้ของบุคคล ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกัน

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบระดับความคิดเห็นและความรู้สึกของบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วย การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ภาวะคุกคามของโรค และปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของสตรีไทยมุสลิมกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียง 1 ช่องเท่านั้น โดยแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	คำตอบนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	คำตอบนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	คำตอบนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	คำตอบนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ท่านเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงเพราะมีคนในครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูง				
2. ความอ้วนอาจทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้ง่าย				
3. คนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงได้มากขึ้น				
4. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้ง่าย				
5. ถ้าท่านออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอทำให้ท่านมีโอกาเป็นความดันโลหิตสูงมากขึ้น				
6. ถ้าท่านนอนไม่หลับเป็นประจำ วิตกกังวลง่าย หงุดหงิดง่าย โหม่งง่าย ทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้ง่าย				
7. การสูบบุหรี่ทุกชนิดทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้ง่าย				
8. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟมากกว่า 3 แก้วใน 1 วัน ทำให้ท่านมีโอกาเป็นความดันโลหิตสูง				
9. การดื่มเครื่องดื่มมีนเมาทุกชนิดทำให้ท่านมีโอกาเป็นความดันโลหิตสูง				
10. ท่านมีโอกาเป็นความดันโลหิตสูงเนื่องจากท่านเริ่มหมดประจำเดือน				
11. ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด				
12. ความดันโลหิตสูงทำให้ท่านมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น				
13. ความดันโลหิตสูงทำให้ท่านต้องรักษาตลอดชีวิต				
14. ความดันโลหิตสูงทำให้วิถีชีวิตประจำวันต้องเปลี่ยนไป				
15. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะเกิดอาการชาตามแขนขา แขนขาอ่อนแรงและปากเบี้ยวได้				
16. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะทำให้หลอดเลือดสมองแตกได้				

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
17. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะเป็นโรคหัวใจได้				
18. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะทำให้ไตเสื่อมสภาพได้				
19. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะทำให้ให้อัมพาตได้				
20. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะเกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ง่าย				
21. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะทำงานได้ลดลง				
22. เมื่อเป็นความดันโลหิตสูงส่งผลให้เข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม ลดลง				
23. เมื่อเป็นความดันโลหิตสูงทำให้ครอบครัวมีภาระดูแลเพิ่มขึ้น				
24. คนเป็นความดันโลหิตสูงอาจเป็นอัมพฤกษ์จากหลอดเลือด สมองตีบได้				
25. คนเป็นความดันโลหิตสูงอาจเสียชีวิตกระทันหันได้				
26. ท่านรับประทานอาหารตามใจปากและชอบอาหารรสเค็มทำ ให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้				
27. น้ำหนักตัวท่านเพิ่มขึ้นโดยควบคุมไม่ได้ทำให้ท่านเป็นความ ดันโลหิตสูงได้				
28. ท่านไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ท่านเป็นความดัน โลหิตสูงได้				
29. ความวิตกกังวลง่าย หงุดหงิดง่าย โมโหง่ายในแต่ละวันทำให้ ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้				
30. ท่านอายุยังไม่ถึง 60 ปี ท่านจึงไม่เป็นความดันโลหิตสูง				
31. พ่อแม่ของท่านไม่เป็นความดันโลหิตสูงท่านจึงไม่เป็นความ ดันโลหิตสูง				
32. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุมน้ำหนัก ตัวโดยเพิ่มการรับประทานอาหารจำพวกเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ถึงแม้ว่าท่านไม่ชอบรับประทานหรือไม่ทำให้รู้สึกอึดก็ตาม				

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
33. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุม น้ำหนักตัวโดยลดปริมาณการรับประทานอาหารในแต่ละ มื้อถึงแม้ว่าจะทำให้ท่านรู้สึกหิวในช่วงแรกๆก็ตาม				
34. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุม น้ำหนักตัวโดยลดการรับประทานอาหารมันจัด เช่น ชุป หางวัว ชุปเอ็นวัว แกงกะทิ อาหารทอด เช่น โรตีมะตะปะ ไก่ทอด ถึงแม้ว่าเป็นอาหารหลักของครอบครัวก็ตาม				
35. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุม น้ำหนักตัวโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถึงแม้ว่าท่าน รู้สึกขี้เกียจก็ตาม				
36. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้อง รับประทานอาหารรสจืดถึงแม้ว่าท่านไม่เคยชินกับรสชาติ อาหารก็ตาม				
38. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องหลีกเลี่ยง การเค็มเกลือ เติมผงชูรส น้ำนูดู ปลาเค็ม ถึงแม้ว่าทำให้ ท่านรู้สึกลำบากใจบ้างก็ตาม				
37. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องหลีกเลี่ยง การเค็มเกลือ เติมผงชูรส น้ำนูดู ปลาเค็ม ถึงแม้ว่าทำให้ ท่านรู้สึกลำบากใจบ้างก็ตาม				
38. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องเริ่มต้น ออกกำลังกายจากท่าเบาๆก่อนแล้วค่อยๆแรงขึ้นจนรู้สึก เหนื่อยและสิ้นสุดการออกกำลังกายด้วยท่าเบาๆถึงแม้ว่า ท่านรู้สึกไม่สะดวกที่จะปฏิบัติก็ตาม				
39. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องท่าน จะต้องออกกำลังกายให้ได้นานอย่างน้อย 30 นาที ถึงแม้ว่า จะทำให้ท่านต้องเสียเวลาเพิ่มขึ้นก็ตาม				

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและความรู้สึก			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
40. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ ถึงแม้ว่าท่านจะไม่มีเวลาก็ตาม				
41. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ท่านสามารถทำได้ถึงแม้ว่าจะทำให้ท่านต้องเสียเวลาหรือรู้สึกไม่คุ้นชินก็ตาม				
42. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลมถึงแม้ท่านเคยดื่มมาก่อนก็ตาม				
43. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ใบจากหรือบุหรี่ทุกชนิดถึงแม้ว่าจะทำให้ท่านต้องจิตใจหรือปฏิเสธเพื่อนบ้างก็ตาม				
44. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น น้ำตวาก ถึงแม้จะต้องฝืนใจตัวเองบ้างก็ตาม				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการภาวะความดันโลหิตสูงชุดนี้ต้องการทราบระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค ประกอบด้วย ด้านการควบคุมน้ำหนักตัว ด้านพฤติกรรม การรับประทานอาหารสัจด์ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการผ่อนคลายความเครียด ด้านการปฏิบัติ พฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยง จึงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติจริงใน ชีวิตประจำวันมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมนั้นทุกวัน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมนั้นสัปดาห์ละ 4-6 วัน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมนั้นสัปดาห์ละ 1-3 วัน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวโดยเพิ่มการรับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้บ่อยครั้งเพียงใด				
2. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวโดยวิธีลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อได้ทั้ง 3 มื้อบ่อยครั้งเพียงใด				
3. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวโดยออกกำลังกายบ่อยครั้งเพียงใด				
4. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ปลาต้ม (ปลางาแซ) น้ำพุดู บ่อยเพียงใด				
5. ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบ่อยเพียงใด				
6. ท่านรับประทานอาหารกระป๋องปรุงสำเร็จ เช่น ปลากระป๋อง บ่อยเพียงใด				
7. ท่านเติมเกลือ บุกูใส น้ำปลา ซีอิ๊ว เมื่อรับประทานอาหารบ่อยเพียงใด				
8. ท่านรับประทานซุปร้างว้าว ซุปเอ็นว้าว เนื้อติดมัน แกงกะทิ บ่อยเพียงใด				
9. ท่านรับประทานอาหารทอด เช่น ไก่ทอด ข้าวเกรียบทอด ซาลาเปาทอด โรตีมะตะบะ บ่อยเพียงใด				
10. ท่านออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที บ่อยเพียงใด				
11. ใน 1 สัปดาห์ท่านออกกำลังกายบ่อยเพียงใด				
12. ท่านเริ่มต้นออกกำลังกายจากท่าเบาๆจนหัวใจเต้นแรงเร็ว และสิ้นสุดการออกกำลังกายด้วยท่าเบาๆบ่อยเพียงใด				
13. ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยล้าบ่อยเพียงใด				
14. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการละหมาด อ่านคัมภีร์ อัล-กุรอานบ่อยเพียงใด				
15. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยพักยืดเส้นยืดสายระหว่างการทำงานบ่อยเพียงใด				
16. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการทำงานอดิเรกที่ถนัดและพอใจบ่อยเพียงใด				

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
17. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกายเบาๆบ่อยเพียงใด				
18. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยพูดคุยปรับทุกข์กับบุคคลที่ท่านไว้ใจบ่อยเพียงใด				
19. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการนอนหลับบ่อยเพียงใด				
20. ท่านดื่มน้ำชาหรือกาแฟบ่อยเพียงใด				
21. ท่านดื่มน้ำอัดลมบ่อยเพียงใด				
22. ท่านสูบบุหรี่ไปจากหรือบุหรี่ทุกชนิดบ่อยเพียงใด				
23. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น น้ำตวาก (ตู่เวาะ) บ่อยเพียงใด				

ภาคผนวก ก

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 8

ร้อยละค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้ปัจจัยร่วมด้านศาสนาเป็นรายข้อ (N = 131)

บรรทัดฐานค่านิยมหรือ วัฒนธรรมอิสระลาม	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับ การรับรู้
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง			
1. การรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่ โดยรับประทานสลับตามแนวปฏิบัติของท่านนบีมุฮัมมัด(ซล.) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูง	84.7	15.3	0	0	3.85	.36	สูงมาก
2. การอ่านและทำความเข้าใจคัมภีร์อัล-กุรอานเพื่อผ่อนคลายความเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้	84.7	14.5	0.8	0	3.84	.38	สูงมาก
3. การไม่ตรากตรำงานหนัก นอนหลับพักผ่อนให้ได้อย่างน้อยวันละ 6 ชม.ตามหลักศาสนาอิสลามเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูง	83.2	16.8	0	0	3.83	.37	สูงมาก
4. การรับประทานอาหารแต่พออิ่ม เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ตามแนวปฏิบัติของท่านท่านนบีมุฮัมมัด (ซล.) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูงได้	80.9	19.1	0	0	3.81	.39	สูงมาก

ตาราง 8 (ต่อ)

บรรทัดฐานค่านิยมหรือ วัฒนธรรมอิสลาม	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับ การรับรู้
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง			
5. การที่ท่านได้ใช้เวลาและสมาธิ แสดงความจงรักภักดีต่อพระเจ้าใน การละหมาดภาคบังคับ(วาฮิบ)ใน เวลาที่กำหนด เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วย ป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูง ได้	83.2	12.2	4.6	0	3.79	.51	สูงมาก
6. การถือศีลอดเดือนรอมฎอน ได้ครบ 1 เดือนเต็มเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดัน โลหิตสูงได้	81.7	14.5	3.8	0	3.78	.50	สูงมาก
7. ถ้าท่านมีโอกาสไปศึกษาหา ความรู้จากผู้รู้ทางศาสนาแล้วนำมา ปฏิบัติได้ เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วย ป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูง ได้	79.4	18.3	2.3	0	3.77	.47	สูงมาก
8. การออกกำลังกายเบาๆและเล่น กีฬาอย่างสม่ำเสมอตามแนวปฏิบัติ ของท่านนบีมุฮัมมัด(ซล.) เป็นวิธี หนึ่งที่จะช่วยป้องกันการเป็นความ ดันโลหิตสูงได้	72.5	27.5	0	0	3.73	.44	สูงมาก
9. การหลีกเลี่ยงจากการรับประทาน อาหารหมัก เช่น ดวาก อาหารหมัก เค็ม เช่น ปลาบูดู ตามหลักศาสนา อิสลามเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกัน การเป็นความดันโลหิตสูงได้	72.5	26.7	0.8	0	3.72	.46	สูงมาก

ตาราง 8 (ต่อ)

บรรทัดฐานค่านิยมหรือ วัฒนธรรมอิสระลาม	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับ การรับรู้
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง			
10. การถือศีลอดภาคสมัครใจได้ทุก วันจันทร์, วันพฤหัสบดีเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยป้องกันการเป็นความดัน โลหิตสูงได้	76.3	19.1	4.6	0	3.72	.54	สูงมาก
11. การที่ท่านได้ใช้เวลาและสมาธิ ในการละหมาดภาคสมัครใจ (ซุนนะ)ตามวาระ เพื่อขอความ เมตตาและความโปรดปรานจาก พระเจ้าในการผ่อนคลาย ความเครียดเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วย ป้องกันการเป็นความดันโลหิตสูง ได้	72.5	23.7	3.8	0	3.69	.54	สูงมาก
12.การไม่รับประทานอาหาร รสเค็มจนเกินไปตามแนวปฏิบัติ ของท่านท่านนบีมุฮัมมัด(ซล.) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการ เป็นความดันโลหิตสูงได้	56.5	40.5	3.1	0	3.53	.55	สูงมาก

ตาราง 9

ร้อยละและค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้ของบุคคล และปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันเป็นรายชื่อ (N = 131)

การรับรู้ของบุคคล	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับการรับรู้
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
<i>การรับรู้โอกาสเสี่ยง</i>							
1. ท่านเสี่ยงต่อการเป็น							
ความดันโลหิตสูงเพราะมีคนใน							
ครอบครัวเป็นความดันโลหิตสูง							
	18.3	51.1	29.0	1.5	2.86	.72	สูงมาก
2. ความอ้วนอาจทำให้ท่านเป็น							
ความดันโลหิตสูงได้ง่าย							
	87.8	12.2	0	0	3.88	.32	สูงมาก
3. คนอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปจะมีโอกาส							
เป็นความดันโลหิตสูงได้มากขึ้น							
	87.8	12.2	0	0	3.88	.32	สูงมาก
4. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดทำ							
ให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้ง่าย							
	91.6	8.4	0	0	3.92	.27	สูงมาก
5. ถ้าท่านออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ							
ทำให้ท่านมีโอกาสเป็นความดัน							
โลหิตสูงมากขึ้น							
	80.9	16.8	1.5	0.8	3.78	.50	สูงมาก
6. ถ้าท่านนอนไม่หลับเป็นประจำ							
วิตกกังวลง่าย หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย							
ทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้							
ง่าย							
	87.8	12.2	0	0	3.88	.32	สูงมาก
7. การสูบบุหรี่ทุกชนิดทำให้ท่านเป็น							
ความดันโลหิตสูงได้ง่าย							
	69.5	22.1	8.4	0	3.61	.63	สูงมาก
8. การดื่มน้ำชาหรือกาแฟมากกว่า 3							
แก้วใน 1 วัน ทำให้ท่านมีโอกาสเป็น							
ความดันโลหิตสูง							
	71.0	27.5	1.5	0	3.69	.494	สูงมาก
9. การดื่มเครื่องดื่มมีนเมาทุกชนิดทำ							
ให้ท่านมีโอกาสเป็นความดันโลหิต							
สูง							
	83.2	16.8	0	0	3.83	.37	สูงมาก

ตาราง 9 (ต่อ)

การรับรู้ของบุคคล	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับการรับรู้
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
10. ท่านมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเนื่องจากท่านเริ่มหมกประจำเดือน	22.9	36.6	40.5	0	2.82	.77	สูง
<i>การรับรู้ความรุนแรง</i>							
11. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะเกิดอุบัติเหตุหกล้มได้ง่าย	95.4	4.6	0	0	3.95	.21	สูงมาก
12. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะทำให้หลอดเลือดสมองแตกได้	94.7	5.3	0	0	3.95	.22	สูงมาก
13. คนเป็นความดันโลหิตสูงอาจเสียชีวิตกะทันหันได้	93.9	5.3	0.8	0	3.95	.24	สูงมาก
14. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะทำให้เป็นอัมพาตได้	93.1	6.9	0	0	3.93	.25	สูงมาก
15. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะเป็นโรคหัวใจได้	92.4	7.6	0	0	3.92	.26	สูงมาก
16. คนเป็นความดันโลหิตสูงอาจเป็นอัมพฤกษ์จากหลอดเลือดสมองตีบได้	91.6	8.4	0	0	3.92	.27	สูงมาก
17. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะเกิดอาการชาตามแขนขาแขนขาอ่อนแรงและปากเบี้ยวได้	90.8	7.6	1.5	0	3.89	.356	สูงมาก
18. เมื่อเป็นความดันโลหิตสูงทำให้ครอบครัวมีภาระดูแลเพิ่มขึ้น	88.5	11.5	0	0	3.89	.32	สูงมาก
19. ความดันโลหิตสูงทำให้ท่านต้องรักษาตลอดชีวิต	90.1	7.6	2.3	0	3.88	.39	สูงมาก
20. ความดันโลหิตสูงทำให้ท่านมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	90.1	5.3	4.6	0	3.85	.466	สูงมาก
21. ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด	87.8	7.6	4.6	0	3.83	.483	สูงมาก

ตาราง 9 (ต่อ)

การรับรู้ของบุคคล	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับการรับรู้
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
22. ความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด	87.8	7.6	4.6	0	3.83	.48	สูงมาก
23. ความดันโลหิตสูงทำให้วิถีชีวิตต้องเปลี่ยนไป	82.4	9.2	8.4	0	3.74	.60	สูงมาก
24. คนเป็นความดันโลหิตสูงจะทำงานได้ลดลง	54.2	44.3	1.5	0	3.53	.53	สูงมาก
25. เมื่อเป็นความดันโลหิตสูงส่งผลให้เข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมลดลง	22.9	48.9	28.2	0	2.95	.71	สูงมาก
การรับรู้ภาวะถูกคาม							
26. ท่านรับประทานอาหารตามใจปากและชอบอาหารรสเค็มทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้	93.9	5.3	0.8	0	3.93	.28	สูงมาก
27. ความวิตกกังวลง่าย หงุดหงิดง่าย โหมโง่งามในแต่ละวันทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้	93.1	6.9	0	0	3.93	.25	สูงมาก
28. น้ำหนักตัวท่านเพิ่มขึ้นโดยควบคุมไม่ได้ทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้	93.1	6.1	0.8	0	3.92	.29	สูงมาก
29. พ่อแม่ของท่านไม่เป็นความดันโลหิตสูงท่านจึงไม่เป็นความดันโลหิตสูง	0.8	0.8	12.2	86.3	3.84	.44	สูงมาก
30. ท่านไม่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูงได้	86.3	10.7	3.1	0	3.83	.45	สูงมาก
31. ท่านอายุยังไม่ถึง 60 ปี ท่านจึงไม่เป็นความดันโลหิตสูง	1.5	0.8	13.7	84.0	3.80	.518	สูงมาก

ตาราง 9 (ต่อ)

การรับรู้ของบุคคล	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับการรับรู้
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
<i>การรับรู้ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกัน</i>							
32. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น น้ำควาก ถึงแม้จะต้องฝืนใจตัวเองบ้างก็ตาม	85.5	13.7	0.8	0	3.85	.38	สูงมาก
33. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ไปจากหรือบุหรี่ทุกชนิดถึงแม้ว่าจะทำให้ท่านต้องขจัดใจหรือปฏิเสธเพื่อนบ้างก็ตาม	84.7	14.5	0.8	0	3.84	.38	สูงมาก
35. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลมถึงแม้ท่านเคยดื่มมาก่อนก็ตาม	83.2	16.0	0.8	0	3.83	.40	สูงมาก
36. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องรับประทานอาหารรสจืดถึงแม้ว่าท่านไม่เคยชินกับรสชาติอาหารก็ตาม	81.7	17.6	0.8	0	3.81	.41	สูงมาก
37. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องหลีกเลี่ยงการดื่มเกลือ เดิมผงชูรส น้ำบูดู ปลาเค็มถึงแม้ว่าทำให้ท่านรู้สึกลำบากใจบ้างก็ตาม	80.9	19.1	0	0	3.81	.39	สูงมาก

ตาราง 9 (ต่อ)

การรับรู้ของบุคคล	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับการรับรู้
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
38. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ท่านสามารถทำได้ ถึงแม้ว่าจะทำให้ท่านต้องเสียเวลาหรือรู้สึก	74.8	25.2	0	0	3.75	.43	สูงมาก
39. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุมน้ำหนักตัวโดยลดการรับประทานอาหารมันจัด เช่น ชุปหางวัว ชุปเอ็นวัว แกงกะทิ อาหารทอด เช่น โรตีมะตะบะ ไข่ทอด ถึงแม้ว่าเป็นอาหารหลักของครอบครัวก็ตาม	74.0	26.0	0	0	3.74	.44	สูงมาก
40. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุมน้ำหนักตัวโดยเพิ่มการรับประทานอาหารจำพวกเส้นใย เช่น ผัก ผลไม้ ถึงแม้ว่าท่านไม่ชอบรับประทานหรือไม่ทำให้รู้สึกอึดก็ตาม	70.2	29.8	0	0	3.70	.45	สูงมาก
41. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุมน้ำหนักตัวโดยลดปริมาณการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ถึงแม้ว่าจะทำให้ท่านรู้สึกหิวในช่วงแรกๆก็ตาม	65.6	31.3	3.1	0	3.63	.54	สูงมาก
42. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องควบคุมน้ำหนักตัวโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าท่านรู้สึกขี้เกียจก็ตาม	63.4	34.4	2.3	0	3.61	.53	สูงมาก

ตาราง 9 (ต่อ)

การรับรู้ของบุคคล	ระดับความคิดเห็น/ความรู้สึกรู้สึก				\bar{X}	SD	ระดับการรับรู้
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง			
43. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องเริ่มต้นออกกำลังกายจากท่าเบาๆก่อนแล้วค่อยๆแรงขึ้นจนรู้สึกเหนื่อยและสิ้นสุดการออกกำลังกายด้วยท่าเบาๆถึงแม้ว่าท่านรู้สึกไม่สะดวกที่จะปฏิบัติตาม	58.0	39.7	2.3	0	3.56	.54	สูงมาก
44. เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงท่านจะต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ถึงแม้ว่าท่านจะไม่มีเวลาก็ตาม	42.0	58.0	0	0	3.42	.49	สูงมาก

ตาราง 10

จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของการปฏิบัติ
พฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงรายข้อ (N = 131)

พฤติกรรมป้องกันภาวะความดัน โลหิตสูง	ระดับการปฏิบัติ				\bar{X}	SD
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ		
<i>ด้านการควบคุมน้ำหนักตัว</i>						
1.ควบคุมน้ำหนักตัวโดยเพิ่ม						
การรับประทานอาหารที่มีกากใย						
อาหารสูงเช่น ผักผลไม้	53	46	28	4	3.13	.85
2.ควบคุมน้ำหนักตัวโดยลด						
ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อได้ทั้ง						
3 มื้อ	3	22	55	21	1.82	.78
3.ควบคุมน้ำหนักตัวโดยออก						
กำลังกาย						
5	9	44	73	.59	.78	
<i>ด้านพฤติกรรมการรับประทานอาหาร</i>						
4.เติมเกลือ บูดูใส น้ำปลา ซีอิ๊ว						
เมื่อรับประทานอาหาร						
11	10	12	98	3.50	.96	
5. รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป						
1	1	103	26	3.18	.455	
6. รับประทานอาหารกระป๋อง						
ปรุงสำเร็จ เช่น ปลากระป๋อง						
0	3	112	16	3.10	.36	
7. รับประทานซูปหางวัว ซุปเอ็น						
วัวเนื้อติดมัน แองกะทิ						
10	25	5	1	2.66	.62	
8. รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม						
เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ปลาต้ม						
(ปลางาแซ) น้ำบูดู						
16	48	66	1	2.40	.70	
9. รับประทานอาหารทอด เช่น						
ไก่ทอด ข้าวเกรียบทอด ซาลาเปา						
ทอด โรตีมะตะบะ						
31	47	53	0	2.17	.78	

ตาราง 10 (ต่อ)

พฤติกรรมป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง	ระดับการปฏิบัติ				\bar{X}	SD
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ		
<i>ด้านการออกกำลังกาย</i>						
10. ออกกำลังกายจนเหนื่อยล้า	3	2	15	111	3.79	.58
<i>ด้านแรงเร็วและสิ้นสุดการออกกำลังกาย</i>						
11. เริ่มต้นออกกำลังกายจากท่าเบาๆจนหัวใจเต้นแรงเร็วและสิ้นสุดการออกกำลังกายด้วยท่าเบาๆ	17	13	22	79	1.76	1.08
12. ใน 1 สัปดาห์ออกกำลังกาย	10	4	36	81	1.56	.87
13. ออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที	6	5	37	83	1.50	.77
<i>ด้านการผ่อนคลายความเครียด</i>						
14. โดยการละหมาด อ่านคัมภีร์อัล-กุรอาน	78	32	17	4	3.40	.83
15. โดยพักยืดเส้นยืดสายระหว่างการทำงาน	66	33	21	11	3.18	.98
16. โดยพูดคุยปรับทุกข์กับบุคคลที่ท่านไว้ใจ	5	59	64	3	2.50	.61
17. โดยการนอนหลับ	9	28	76	18	2.21	.76
18. โดยการทำงานอดิเรกที่ถนัดและพอใจ	12	14	75	30	2.06	.89
19. โดยการออกกำลังกายเบาๆ	2	7	59	63	1.60	.66
<i>ด้านการลดพฤติกรรมที่เป็นปัจจัยเสี่ยง</i>						
20. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำชาหรือกาแฟ	20	10	58	43	2.95	1.0
21. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม	1	1	53	76	3.56	.55
22. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ไปจากหรือบุหรี่ทุกชนิด	0	0	1	130	3.99	.08
23. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน (ตูเวาะ)	1	0	6	124	3.93	.33

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สุนุดตรา ตะบูนพงศ์
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แสงอรุณ อิศระมาลัย
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์
อายุรแพทย์ โรงพยาบาลสุโขทัย
4. ดร.อิสมาอีลลุตฟี จะปะกียา
อธิการบดี วิทยาลัยอิสลามยะลา
5. คุณนอโรซี่ จันตุด
นักวิชาการสาธารณสุข 7 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส