

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ช
สารบัญ	ณ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
นิยามศัพท์เฉพาะ	2
ขอบเขตการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
2.1 การมองโลกในแง่ดี	4
2.1.1 ทฤษฎีการมองโลกในแง่ดี	5
2.1.2 วิธีเพิ่มการมองโลกในแง่ดี	5
2.1.3 การวัดการมองโลกในแง่ดี	9
2.1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
2.2 ความสุขในชีวิต	12
2.2.1 ความหมายของความสุขในชีวิต	12
2.2.2 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับความสุขในด้านชีววิทยา	16
2.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
2.3 ภาวะความดันโลหิตสูง	17

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2.3.1 ความหมายของภาวะความดันโลหิตสูง	18
2.3.2 อาการและอาการแสดง	19
2.3.3 ภาวะแทรกซ้อนของภาวะความดันโลหิตสูง	19
2.3.4 การรักษาภาวะความดันโลหิตสูง	21
2.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
2.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย	23
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	41
สรุปผลการวิจัย	41
อภิปรายผลการวิจัย	42
ข้อเสนอแนะ	47
บรรณานุกรม	49
ภาคผนวก	53
ภาคผนวก ก โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี	54
ภาคผนวก ข แบบวัดการมองโลกในแง่ดี	68
ภาคผนวก ค แบบวัดความสุขในชีวิต	75
ประวัติผู้เขียน	78

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	36
2	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดี และความสุขในชีวิตในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	37
3	แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองโลกในแง่ดี และความสุขในชีวิตในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	38
4	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม(ANCOVA) ของคะแนนการมองโลก ในแง่ดี ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จากการประเมินหลังการทดลอง โดยใช้คะแนนการมองโลกในแง่ดีซึ่งประเมินก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม	39
5	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ของคะแนนความสุข ในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จากการประเมินหลังการทดลอง โดยใช้คะแนนความสุขในชีวิตซึ่งประเมินก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม	40

๑

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

23



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved