

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ผู้เขียน นางสาว วราภรณ์ ผาทอง

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ อาจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อการมองโลกในแง่ดีและความสุขในชีวิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ารับบริการในสถานอนามัยบ้านร่องเม็ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วง เดือน ตุลาคม พ.ศ.2548 ถึง เดือน กันยายน พ.ศ. 2549 ที่มีระดับคะแนนการมองโลกในแง่ร้ายปานกลางถึงระดับคะแนนการมองโลกในแง่ร้ายอย่างมาก จำนวน 40 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมและเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการสุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน สำหรับกลุ่มทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีซึ่งใช้เวลาทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ในระยะเวลา 1 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี แบบวัดการมองโลกในแง่ดี และแบบวัดความสุขในชีวิต การเก็บรวบรวมข้อมูลทำเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ t-test (Dependent) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบดังนี้

1. หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ค่า  $t = -3.02$  )
2. หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความสุขในชีวิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดี หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่า  $t = -2.31$  ) และมีความสุขในชีวิต หลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ค่า  $t = 2.60$  )
4. คะแนนการมองโลกในแง่ดีระหว่าง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีหลังการทดลอง มีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
5. หลังการทดลองผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีมีความสุขในชีวิต มากกว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ค่า  $F = 11.72$  )

**Independent Study Title** Effects of an Optimism Development Program on Happiness of Hypertensive Patients

**Author** Miss Warapron Phathong

**Degree** Master of Science (Counseling Psychology)

**Independent Study Advisor** Lecturer Dr. Narongsak Chunnual

### ABSTRACT

The purpose of this experimental research was to study the effects of an Optimism Development Program on Optimism and Happiness of Hypertensive Patients. The samples were 30 volunteered Hypertensive Patients who received the service at Ban Rongmeng Public Health Care Center, Tambon Nongyaeng, Amphoe Sansai, Chiang Mai Province, during October 2005 to September 2006. The samples were those who earned moderate and high scores of pesinsm. The samples were randomly assigned into two groups, namely the experimental group consisted of 15 members and the control group consisted of 15 members. The experimental group participated in an Optimism Development Program activities for 12 hours for one-month, whereas the control group did not participate in the program, however, spent their daily life activities as usual.

The research instrument were an Optimism Development Program, an Optimism Scale, and the Happiness Questionnaire. The data were gathered both before and after the experiment. Data analysis were performed using t-test (Dependent) and the analysis of covariance (ANCOVA). The results of the study were as follows:

1. After participating in the Optimism Development Program, the hypertensive patients in the experimental group significantly showed an increasing level of optimism,

( $t = -3.02, p < .01$ )

2. After the experiment, the happiness scores of the hypertensive patients who participated in the Optimism Development Program did not differ significantly from the happiness scores before the experiment.

3. The hypertensive patients who did not participating in the Optimism Development Program, after the experiment, had the optimism scores significantly higher than the optimism scores before the experiment at .05 level ( $t = -2.31$ ), and had the happiness scores significantly lesser than the happiness scores before the experiment at .05 level ( $t = 2.60$ ).

4. The optimism scores of the hypertensive patients who participated in the Optimism Development Program and those who did not participated in the program, after the experiment, did not differ significantly.

5. After the experiment, the hypertensive patients who participated in the Optimism Development Program had the happiness scores significantly higher than those who did not participate in the program at .01 level ( $F = 11.72$ ).