

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับ
ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

นายนพพล โพธิ์นาม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2554
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository(CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

THE RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONAL FACTORS, HEALTH VALUES AND
SOCIAL SUPPORT ON THE WELLNESS OF PROFESSIONAL SINGERS

Mr. Noppon Potinam

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science

Faculty of Sports Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทาง
สุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์
ของนักรังอาชีวะ

โดย

นายนพพล โปธินาม

สาขาวิชา

วิทยาศาสตร์การกีฬา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขคนธทรัพย์

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขคนธทรัพย์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์สิริ กาญจนวาสี)

นพพล โภทินาม : ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบุรณ์ของนักร้องอาชีพ. (THE RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONAL FACTORS, HEALTH VALUES AND SOCIAL SUPPORT ON THE WELLNESS OF PROFESSIONAL SINGERS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ.ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, 108 หน้า.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขสมบุรณ์ของนักร้องอาชีพ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบุรณ์ของนักร้องอาชีพ และการทำงานความสุขสมบุรณ์ของนักร้องอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักร้องอาชีพของบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) จำนวน 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC=0.85) หาค่าความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบราวน์ (r=0.88) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักร้องอาชีพมีความสุขสมบุรณ์อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.16, SD = 0.37$) ค่านิยมทางสุขภาพอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.95, SD = 0.24$) และการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.97, SD = 0.47$)

2. ปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสุขสมบุรณ์ของนักร้องอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมสามารถร่วมกันทำนายความสุขสมบุรณ์ของนักร้องอาชีพได้ร้อยละ 41.7 ($R^2 = .417$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ได้สมการพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$\text{ความสุขสมบุรณ์ของนักร้องอาชีพ} = (.713) \text{ ระยะเวลาในการทำงาน} + (.591) \text{ การสนับสนุนทางสังคม} + (.397) \text{ ค่านิยมทางสุขภาพ} + (-.126) \text{ อายุ}$$

สาขาวิชา...วิทยาศาสตร์การกีฬา...ลายมือชื่อ.....
ปีการศึกษา.....2554.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5278614939 : MAJOR SPORTS SCIENCE

KEYWORDS : WELLNESS / HEALTH VALUES / SOCIAL SUPPORT / PERSONAL FACTORS / PROFESSIONAL SINGERS

NOPPON POTINAM: THE RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONAL FACTORS, HEALTH VALUES AND SOCIAL SUPPORT ON THE WELLNESS OF PROFESSIONAL SINGERS. ADVISOR: ASSOC. PROF. SUCHITRA SUKONTHASAB, 108 pp.

This research was a descriptive research. The purposes were to study the wellness of professional singers, the relationships among personal factors, health values, and social support toward professional singers' wellness and to predict professional singers' wellness. The subject used in this study consisted of 198 professional singers in GMM Grammy Public Company Limited. Data were collected by using questionnaire which was developed by the researcher. The questionnaire was tested for content validity by a panel of experts (IOC = 0.85), and demonstrated acceptable reliability with Cronbach's alpha (r = 0.88). The obtained data were then analyzed in term of percentages, means, standard deviations, Pearson product's moment correlation coefficient, and multiple regression analysis.

Major results of this study were as follow:

1. The mean score of professional singers regarding wellness ($\bar{X} = 4.16, SD = 0.37$) health values ($\bar{X} = 3.95, SD = 0.24$) and social support ($\bar{X} = 3.97, SD = 0.47$) were found to be at a good level.
2. The relationship among personal factors, health values and social support toward professional singers' wellness were found to be significant related at .05 level.
3. All factors regarding personal factors, health values, and social support, correlated significantly with predict professional singers' wellness at 41.70 percent ($R^2 = .417$) at .05 level.

Standard predicted equation for professional singers' wellness was :

$$\text{Professional singers' wellness} = (.713) \text{ duration of work} + (.591) \text{ social support} + (.397) \text{ health values} + (-.126) \text{ age}$$

Field of Study :Sports Science..... Student's Signature

Academic Year:2011..... Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสามารถของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุกนธทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และนายภคพงศ์ วิเศษสินธุ์ เพื่อนผู้วิจัยที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็น เสนอแนวทางแก้ไข ที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขที่บกพร่อง รวมทั้งให้ความเมตตาและให้กำลังใจตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ตลอดจน รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรารนนท์, รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข นุ่นนิรันดร์, รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สราญุทธพิทักษ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรัณทรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ และคุณบุษบา ดาวเรือง ที่ช่วยสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่หน่วยงานสังกัดค่ายเพลงต่างๆ ผู้ดูแลศิลปินรวมถึงศิลปินของบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ทุกท่านที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล รวมถึงอำนวยความสะดวกต่างๆในการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่อบรมสั่งสอน ให้โอกาสทางการศึกษา พร้อมทั้งเป็นกำลังใจและสนับสนุนในทุกๆด้านแก่ลูกมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณ เพื่อน พี่ นิสิตปริญญาโท ปริญญาเอก รวมไปถึงพี่ๆที่ห้องทะเบียนคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ช่วยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านที่กล่าวมา และมีได้นำมากล่าวในที่นี้ จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นายนพพล โพธินาม

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวความคิดเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์.....	6
แนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมทางสุขภาพ.....	11
แนวความคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม.....	14
แนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้พฤติกรรมจากตัวแบบ.....	15
บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน).....	16
งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ.....	19
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	24

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 25
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 25
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 25
	วิธีการสร้างเครื่องมือ..... 28
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 29
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 30
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 31
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 63
	สรุปผลการวิจัย..... 63
	อภิปรายผล..... 70
	ข้อเสนอแนะจากการวิจัย..... 74
	รายการอ้างอิง..... 76
	ภาคผนวก..... 81
	ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ..... 82
	ภาคผนวก ข จดหมายเชิญเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ..... 84
	ภาคผนวก ค ไปรับรองโครงการวิจัย..... 90
	ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 96
	ภาคผนวก จ สถิติวิเคราะห์..... 106
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... 108

สารบัญญัตินำ

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนประชากรจำแนกตามประเภทของนักรัอง.....	25
2	จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามอายุ จำนวนปีที่ทำงาน ระดับการศึกษา.....	32
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับค่านิยมทางสุขภาพ ของนักรัองอาชีพ จำแนกเป็นรายข้อ.....	33
4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม ของนักรัองอาชีพ จำแนกเป็นรายด้าน.....	35
5	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคม ของนักรัองอาชีพ จำแนกเป็นรายข้อ.....	36
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขสมบรูณ์ ของนักรัองอาชีพ จำแนกเป็นรายด้าน.....	38
7	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขสมบรูณ์ ของนักรัองอาชีพด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายข้อ.....	39
8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขสมบรูณ์ ของนักรัองอาชีพด้านสังคม จำแนกเป็นรายข้อ.....	41
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขสมบรูณ์ ของนักรัองอาชีพด้านอารมณ์ จำแนกเป็นรายข้อ.....	42
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขสมบรูณ์ ของนักรัองอาชีพด้านสติปัญญา จำแนกเป็นรายข้อ.....	43
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขสมบรูณ์ ของนักรัองอาชีพ ด้านการงานอาชีพ จำแนกเป็นรายข้อ.....	44
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสุขสมบรูณ์ ของนักรัองอาชีพ ด้านจิตวิญญาณ จำแนกเป็นรายข้อ.....	45
13	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุขสมบรูณ์ของนักรัองอาชีพ.....	46
14	ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางสุขภาพกับความสุขสมบรูณ์ของนักรัองอาชีพ...	47

ตารางที่	หน้า
15	ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ 48
16	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์รวมทั้ง 6 ด้าน ของนักร้องอาชีพ..... 49
17	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์รวมทั้ง 6 ด้านของนักร้องอาชีพ..... 50
18	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนักร้องอาชีพ..... 51
19	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนักร้องอาชีพ..... 52
20	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนักร้องอาชีพ..... 53
21	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนักร้องอาชีพ..... 54
22	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนักร้องอาชีพ..... 55
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนักร้องอาชีพ..... 56

ตารางที่	หน้า	
24	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนักเรียนอาชีพ.....	57
25	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าการทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนักเรียนอาชีพ.....	58
26	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการทำงานอาชีพของนักเรียนอาชีพ.....	59
27	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการทำงานอาชีพของนักเรียนอาชีพ...	60
28	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการ ทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณของนักเรียนอาชีพ.....	61
29	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณของนักเรียนอาชีพ.....	62

สารบัญภาพ

แผนภูมิ		หน้า
1	แสดงที่มาของค่านิยม.....	12
2	กรอบแนวคิดการวิจัย.....	24

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนจากปัญหาในอดีตที่การเจ็บป่วยส่วนใหญ่เกิดจากโรคติดต่อกลายมาเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆที่มีต้นเหตุจากพฤติกรรมและการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสม (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2553: ออนไลน์) พฤติกรรมและวิถีชีวิตมีผลอย่างมากต่อสุขภาพของมนุษย์ พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยของบุคคลนั้นๆ จากสถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปัจจุบัน พบว่า โรคเอดส์ อุบัติเหตุจราจร โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายในลำดับต้นๆ (แผนหลัก สสส. 2553-2555, 2553 : ออนไลน์) และปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ 3 อันดับแรกเรียงตามลำดับ ได้แก่ เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย 9.4% แอลกอฮอล์ 8.1% สูบบุหรี่ 5.7% โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยที่เป็นปัญหาที่มักเกิดกับวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่ (แผนหลัก สสส. 2552-2554, 2553 : ออนไลน์)

ปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นนั้น ส่วนใหญ่สังคมมักไม่ค่อยให้ความสนใจมากนัก แต่แท้จริงแล้วปัญหาด้านสุขภาพของวัยรุ่นจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคตเพราะวัยรุ่นเป็น 1 ใน 4 ของประชากรปัจจุบัน ซึ่งหมายความว่าวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ใหญ่ที่สุดกลุ่มหนึ่งในสังคม (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546) ปัญหาที่พบในวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นปัญหาพฤติกรรมความรุนแรง ปัญหาทางเพศ ปัญหายาเสพติด การขบขี้นยานพาหนะที่ไม่ปลอดภัย การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน ล้วนส่งผลการดำรงชีวิตและสุขภาพของวัยรุ่นทั้งสิ้น (พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา และคณะ, 2547) การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมดังกล่าวนี้ สาเหตุประการหนึ่งคือการเลียนแบบ วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบเลียนแบบโดยจะศึกษาและทำตามต้นแบบหรือบุคคลที่ตนเองชื่นชอบและวัยรุ่นส่วนใหญ่มักถือเอาแบบอย่างของนักร้องหรือดาราที่ตนเองชื่นชอบเป็นต้นแบบในการเลียนแบบนอกเหนือจากการเลียนแบบเพื่อนและบิดามารดา (ถจิต ดีปานวงศ์, 2539) แบนดูรา (Bandura, 1985) กล่าวว่า การเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเรียนรู้โดยการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) ซึ่งเป็นการทำตามตัวแบบ (Model) ที่มีชีวิตหรือตัวแบบสัญลักษณ์ที่พบเห็นในโทรทัศน์ หนังสือ นิตยสาร คำบอกเล่า เป็นต้น

“นักร้อง” เป็นอาชีพหนึ่งที่สามารถเป็นตัวแบบ (Modeling) ทางพฤติกรรมสำหรับวัยรุ่นได้ เนื่องจากอาชีพนักร้องสามารถปรากฏตัวให้ได้พบเห็นกันอยู่ทั่วไปในสื่อทุกประเภทและนักร้องที่

ได้รับความนิยมนิยมส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น นักร้องจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนในการที่จะสร้างค่านิยมต่างๆให้แก่วัยรุ่น (สุภาวิณี บัวบาน, 2549) ดังนั้นการเป็นนักร้องที่ดีมีพฤติกรรมที่ถูกต้องจะสามารถเป็นแบบอย่างให้แก่กลุ่มเป้าหมายทั้งที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มคนในช่วงอายุอื่นๆได้ ปัจจุบันนอกเหนือจากภาพที่สื่อนำเสนอเกี่ยวกับผลงานเพลงซึ่งต้องการนำเสนอในเรื่องความสามารถของนักร้องแล้วจะเห็นได้ว่ามีการให้ความสำคัญกับเรื่องภาพลักษณ์ที่ดีของนักร้องในแง่การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและการมีความประพฤติที่ดีด้วย เพราะภาพลักษณ์เหล่านี้จะมีผลต่อการได้รับความนิยมนิยมจากกลุ่มเป้าหมายรวมทั้งบุคคลต่างๆในสังคม (ดวงสมร จักรพันธุ์, 2549) นักร้องอาชีพในประเทศไทยที่สามารถเป็นตัวแทนด้านต่างๆได้นั้นส่วนใหญ่มักสังกัดอยู่กับบริษัทด้านบันเทิงที่ดำเนินธุรกิจสื่อสารมวลชนเกี่ยวกับเพลงโดยตรง

บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ถือว่าเป็นสื่อมวลชนด้านธุรกิจบันเทิงที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศไทย เป็นแหล่งผลิตนักร้องอาชีพที่มีชื่อเสียงแก่วงการเพลงไทย ทั้งแนวเพลงไทยสากลซึ่งประกอบด้วย เพลงป๊อป และเพลงร็อก แม้กระทั่งแนวเพลงลูกทุ่ง นอกจากนี้ยังมีบทบาทสำคัญที่บริษัทได้ดำเนินการควบคู่กับการดำเนินธุรกิจคือกิจกรรมที่ทำคุณประโยชน์แก่สังคมซึ่งนับว่ามีบทบาทและส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างมาก เช่น โครงการ Just Say No อันเป็นโครงการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด โครงการรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โรค โครงการรณรงค์งดดื่มสุรา เป็นต้น (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2553) นอกเหนือจากการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมแล้ว นักร้องอาชีพในบริษัทยังได้รับรางวัลเกี่ยวกับการเป็นต้นแบบที่ดีทางสังคม โดยเฉพาะรางวัลและการเป็นฟรีเซ็นเตอร์ที่เกี่ยวกับด้านสุขภาพ เช่น รางวัลบุคคลที่มีผลงานยอดเยี่ยมและดีเด่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด จากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ศิลปินแก่นนำรณรงค์ “สุขเลิกเหล้า” ภายใต้โครงการ “งดเหล้าเข้าพรรษา” และฟรีเซ็นเตอร์โครงการ “แคชยับ = ออกกำลังกาย” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ฟรีเซ็นเตอร์ “เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก” ศิลปินแก่นนำรณรงค์ป้องกันกาาติตเชื้อเอดส์ เป็นต้น (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2553) และเนื่องจากจำนวนนักร้องค่ายนี้มีมากมายและหลากหลายแนวเพลงเป็นบริษัทที่ครบวงจรในด้านบันเทิงไม่ว่าจะเป็น สื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต นิตยสารต่างๆซึ่งอาจกล่าวได้ว่าคนส่วนใหญ่ในสังคมไทยสามารถรับรู้การเคลื่อนไหวด้านงานเพลงและการทำกิจกรรมต่างๆจากนักร้องของบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ได้ตลอดเวลา (วารสารณ์ ชัยวัฒน์มงคล, 2548) ทำให้มีกลุ่มเป้าหมายที่ติดตามมีจำนวนมาก ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของบริษัทและตัวของนักร้องเองที่จะทำให้การเป็นนักร้องอาชีพของแต่ละคนสามารถพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพในทุกด้านโดยมีพื้นฐานมาจากการมีสุขภาพดี

แนวคิดในการพัฒนาศักยภาพตนเองด้านสุขภาพ ตามแนวคิดของ “ความสุขสมบูรณ์” ซึ่งหมายถึง วิถีบูรณาการการทำหน้าที่ของบุคคล โดยมุ่งที่การมีศักยภาพสูงสุดเท่าที่จะทำได้ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำหน้าที่ เป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันว่าเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตหลายด้าน โดยความสุขสมบูรณ์ตามแนวคิดของเฮทเลอร์ (Hettler cited in Warner, 1984) นั้นประกอบด้วยการพัฒนาชีวิต 6 ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ด้านการงานอาชีพ และด้านจิตวิญญาณ การพัฒนาชีวิตทั้ง 6 ด้านนี้อย่างสมดุลจะทำให้คนเรามีชีวิตที่สมบูรณ์ ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักร้องทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีผลทางอ้อมคือสามารถเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพแก่บุคคลทั่วไปในสังคมได้ แต่การเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพของนักร้องอาชีพนั้นไม่สามารถเป็นได้ทุกคนเพราะนักร้องอาชีพมักมีปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันจากกลุ่มอาชีพทั่วไปโดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้เสียงมากเกินไป การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การไม่มีเวลาออกกำลังกาย การเกิดภาวะความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น จนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ อาทิ กล้องเสียงอักเสบ โรคกรดไหลย้อน เนื่องมาจากของสายเสียง ซึ่งมักเกิดกับนักร้องอาชีพ (สุรเกียรติ อชานานุกาผล, 2553: ออนไลน์) นักร้องอาชีพจึงต้องมีการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้มากขึ้นเพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีอันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสามารถเป็นตัวอย่างด้านสุขภาพที่ดีต่อสังคมได้อีกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมในประเทศไทยที่ผ่านมาพบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์เฉพาะในกลุ่มนักศึกษา (ชนินษฐา จุณณะภาต, 2551; ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541; รัชนก กลิ่นชาติ, 2541) ในกลุ่มอาจารย์พยาบาล (ชุตินา บูรณนิต, 2539) ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล (ปาริชาติ สุขสวัสดิพร 2543) และในกลุ่มพยาบาลวิชาชีพ (ปิติมา ฉายโสภาส, 2546) และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการทำงาน) ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ แต่ยังไม่มีการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยดังกล่าวกับความสุขสมบูรณ์ในกลุ่มนักร้องอาชีพ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้อง โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) และบริษัทค่ายเพลงอื่น ในการพิจารณากิจกรรมที่สนับสนุนส่งเสริมให้นักร้องอาชีพให้มีความสุขสมบูรณ์ รวมทั้งสามารถเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพที่ดีแก่ประชาชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ
3. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมต่อความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักร้องแต่ละประเภทและแนวเพลงต่างๆในสังกัดบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) เท่านั้น

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล, ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม
ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

คำจำกัดความที่ใช้การวิจัย

ความสุขสมบูรณ์ หมายถึง การปฏิบัติตนของนักร้องที่มีผลต่อองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การงานอาชีพและจิตวิญญาณ

ค่านิยมทางสุขภาพ หมายถึง การให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญต่อสุขภาพ และเป็นหลักการยึดถือในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพดี

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความช่วยเหลือที่นักร้องได้รับจากเครือข่ายทางสังคมของนักร้อง ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลของนักร้อง ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และระยะเวลาในการทำงาน

นักร้องอาชีพ หมายถึง บุคคลที่ร้องเพลงเป็นอาชีพ ซึ่งเป็นนักร้องแต่ละประเภทและแนวเพลงต่างๆในสังกัดบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ที่เซ็นสัญญากับบริษัทนับจนถึงปี พ.ศ.2555

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นข้อมูลให้ผู้บริหารในบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) และผู้บริหารในค่ายเพลงอื่นๆใช้ในการวางแผนการดูแลสุขภาพของนักร้องอาชีพในสังกัดของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสมบูรณ์ให้สอดคล้องกับการทำงานของนักร้องอาชีพในบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) และในค่ายเพลงอื่นๆ
3. เป็นการกระตุ้นให้นักร้องอาชีพสนใจในการดูแลสุขภาพและตระหนักถึงความสำคัญในการประเมินสุขภาพตนเองอย่างเป็นรูปธรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร งานวิจัยและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

แนวคิดและทฤษฎี

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์
2. แนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมทางสุขภาพ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
4. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมจากตัวแบบ
5. บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน)
6. งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

1. แนวคิดเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์

“ความสุขสมบูรณ์” แปลจากคำว่า “Wellness” โดยผู้ให้คำแปลเป็นภาษาไทยคือ วัลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (อ้างถึงใน ประพนธ์ รอดคำดี, 2538) ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสุขสมบูรณ์นี้ เริ่มมาจากนายแพทย์ชาวอเมริกัน ชื่อ แฮคเบิร์ต เฮล ดัน ได้เน้นว่ามนุษย์ทุกคนประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Body, Mind, Spiritual) ซึ่งแยกจากกันไม่ได้ ทั้ง 3 อย่างนี้ต้อง เกี่ยวข้องพึ่งพากันตลอดเวลา มนุษย์ทุกคนจะบรรลุสู่ความพึงพอใจในตนเองและจุดมุ่งหมายใน ชีวิตของตนได้ก็ต่อเมื่อเขาผู้นั้นมีโอกาสที่จะแสดงออกถึงความเป็นเอกบุคคล และความมีศักดิ์ศรี เมื่ออยู่ท่ามกลางบุคคลอื่น พร้อมกับรู้สึกมีพลังแห่งชีวิต (Vitality) และรู้สึกว่าคุณค่านี้มีแต่ความสว่าง สดใส ซึ่งเรียกภาวะนี้ว่า “High Level Wellness”

กรีนเบิร์ก, ดินทิแมน และโอเคส (Greenberg, Dintiman, ana Oakes, 1995) ได้ให้ความหมายความสุขสมบูรณ์ว่า เป็นภาวะที่สมดุลขององค์ประกอบทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจและจิตวิญญาณ สุขภาพร่างกายไม่ใช่เป็นภาพรวมของทั้งหมดยังมีส่วนประกอบอื่นๆ ของสุขภาพอีกซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพดี แบ่งความสุขสมบูรณ์ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. สุขภาพทางกาย เป็นความสามารถในการปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนทั่วไปและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ความพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. สุขภาพทางใจ เป็นความสามารถในการพัฒนาด้านสติปัญญาและเจริญทางปัญญา การเรียนรู้ให้เกิดประสบการณ์ที่ดีในชีวิต

3. สุขภาพทางอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ความรู้สึกเพื่อให้คุณรู้สึกแสดงออกได้อย่างสบาย และแสดงออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางตรงกันข้ามมันก็ยังเป็นความสามารถที่จะไม่แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมที่จะทำด้วย

4. สุขภาพทางจิตวิญญาณ เป็นความเชื่อในอำนาจบางอย่างรวมกันเป็นความรู้สึกของการเชื่อมต่อเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิต และการค้นหาความหมายของชีวิต

เอ็ดลินน์, กอแลนท์ทรี, และบราวน์ (Edlin, Golanty, ana Brow, 1999) ให้ความหมายของความสุขสมบูรณ์ว่า เป็นการให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนมีสุขภาพดี มีความสุข มีองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย (Physical) คือ ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่ายมีพฤติกรรมที่เหมาะสมด้านการป้องกันโรค รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอดูแลตนเองด้านสุขภาพ รักษาความปลอดภัยทั้งจากอุบัติเหตุ การใช้จ่าย

2. ด้านอารมณ์ (Emotional) คือ มีความเข้าใจ และประเมินสภาวะทางอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวันได้อย่างเหมาะสม

3. ด้านสังคม (Social) คือ สามารถปฏิบัติบทบาทในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความสุขให้เกิดในสังคม รวมทั้งการรักษาสภาพแวดล้อม มีส่วนร่วมเสียสละเพื่อชุมชน

4. ด้านสติปัญญา (Intellectual) คือ บุคคลที่มีความสุขทางสติปัญญาจะพัฒนาความรู้ทักษะ ความสามารถทางสติปัญญาอยู่เสมอ ครอบคลุมถึงการเปิดใจรับแนวคิดใหม่ๆ จากบุคคล มีส่วนร่วมสร้างสรรค์ในกิจกรรมต่างๆ ติดตามความเคลื่อนไหวทางสังคมอยู่เสมอ เพื่อให้ได้พบประสบการณ์ใหม่ๆ และสิ่งท้าทาย

5. ด้านการงานอาชีพ (Spirit) คือ แสดงออกถึงการมีความสุข ความพึงพอใจต่องานทั้งเพื่อการดำรงชีวิตของตนเองและทำเพื่อสังคมทำงานในหน้าที่ด้วยความชำนาญ มีการคิดและการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ และมีการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

6. ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) คือ แสดงออกถึงการแสวงหาและมีเป้าหมายในชีวิต มีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิตและธรรมชาติ มีความสมบูรณ์ด้านจิตใจและคุณธรรม มีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิตและธรรมชาติที่อุบัติขึ้นในโลก

เฮทเลอร์ (Hettler cited in Warner, 1984) ได้ให้ความหมายของความสุขสมบูรณ์ที่ครอบคลุมเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันว่าเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา การงานอาชีพ และด้านจิตวิญญาณ กระบวนการดังกล่าวนี้มีความต่อเนื่องสัมพันธ์กันโดยมุ่งการพัฒนาชีวิตไปพร้อมๆกันทุกด้าน โดยรักษาสมดุลด้านต่างๆ ของชีวิตอย่างมีระบบ ทั้งนี้เพราะความเป็นอยู่แต่ละด้านต่างก็ส่งผลถึงกันและกัน การเปลี่ยนแปลงชีวิตด้านหนึ่งด้านใดจะส่งผลกระทบต่อกระทั่งถึงความสุขสมบูรณ์โดยรวมด้วย และได้ให้ความหมายขององค์ประกอบทั้ง 6 ด้านไว้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical) หมายถึง การคงสภาพความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด รู้จักวิธีป้องกันและรู้อาการเริ่มต้นของความเจ็บป่วย ดูแลตนเองด้านสุขภาพ
2. ด้านสังคม (Social) หมายถึง การมีส่วนร่วมหรือเสียสละเพื่อชุมชน พี่พาคาศัยซึ่งกันและกันระหว่างคนกับคน และคนกับธรรมชาติ ตระหนักรู้ด้านการปฏิบัติต่อสังคม
3. ด้านอารมณ์ (Emotional) หมายถึง การตระหนักรู้และยอมรับความรู้สึกผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองต่อการมีชีวิตอยู่ มีพฤติกรรมในการระบายความรู้สึกและอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
4. ด้านสติปัญญา (Intellectual) หมายถึง การคิดสร้างสรรค์ในกิจกรรมต่างๆ รู้จักใช้แหล่งทรัพยากรเพื่อขยายความรู้ไปสู่การพัฒนาทักษะและศักยภาพของตน มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สามารถแลกเปลี่ยนความรู้กับบุคคลในสังคมได้ รักการเรียนรู้ตลอดชีวิต
5. ด้านการงานอาชีพ (Occupational) หมายถึง พึงพอใจต่องานที่รับผิดชอบ มีความรู้สึกที่ดีและทุ่มเทกายใจในการปฏิบัติงาน มีทักษะความสามารถในงาน
6. ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) หมายถึง การแสวงหาความหมายและเป้าหมายของชีวิตมีความรู้สึกที่ดีงามต่อชีวิตและธรรมชาติ มีความสุขความสบายทั้งด้านคุณธรรมและจิตใจ

มิติของความ สุขสมบูรณ์

โรบบินส์, เพาเวอร์, และเบอร์เกสส์ (Robbins, Powers, and Burgess, 1970) กล่าวว่า ความสุขสมบูรณ์เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ประสานกันของมนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับมิติ 6 มิติ คือ ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคมและอาชีพ แต่ละมิติจะมีความแข็งแกร่งเช่นเดียวกันแม้ว่าหน้าที่ของทั้ง 6 มิติ จะแยกแตกต่างจากกันก็ตาม

1. มิติทางร่างกาย เป็นมิติที่มีการจัดการซึ่งเป็นหน้าที่ที่ต้องกระทำต่อร่างกาย มิติทางด้านร่างกายเกี่ยวข้องกับส่วนประกอบที่สัมพันธ์ต่อสุขภาพของความเหมาะสมทางร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคงทนของกล้ามเนื้อ ความคงทนของการสูบฉีดโลหิต นิสัยในการกินอาหารมีผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่อการมีสุขภาพร่างกายที่ดี เพศ การดื่มสุรา และพฤติกรรมต่างๆ ในการใช้ยา นั้นก็มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพร่างกายด้วย เช่น การสูบบุหรี่ การพักผ่อน ความเจ็บป่วยไม่สบาย คำถามเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย มิติทางร่างกายยังรวมถึงการดูแลตนเองโดยการรับการตรวจสุขภาพ การใช้ยาในการรักษาความเจ็บป่วยที่สมควรปฏิบัติตัวในสิ่งที่จำเป็นเมื่อมีอาการเจ็บป่วย การจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย เนื่องจากสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดี

2. มิติทางสติปัญญา เกี่ยวข้องกับการใช้ความคิด การบำรุงความคิดเพื่อสนับสนุนการมีความสุข ความเจริญทางสติปัญญานั้นไม่ได้จำกัดแค่ศึกษาอย่างเป็นทางการ ซึ่งก็คือการเรียนรู้อยู่ในโรงเรียนเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การได้มาซึ่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของเรา อีกทั้งสติปัญญา ยังเกี่ยวข้องกับการคิดในทางสร้างสรรค์และกระตุ้นกิจกรรมทางความคิด ความอยากรู้อยากเห็น และการเรียนรู้ไม่ควรมีวันหยุดนิ่ง การอ่าน การเขียน และการเก็บและจำเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบัน อยู่เสมอเพื่อเป็นการแสวงหาทางปัญญา อีกทั้งมีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลและประยุกต์ใช้ความรู้ที่นั้นยังเกี่ยวเนื่องกับมิติทางสติปัญญาด้วย

3. มิติทางอารมณ์ การมีความรู้สึกลงทางบวกนั้นเชื่อมต่อกับโดยตรงกับความ สุขสมบูรณ์ ความสุขสมบูรณ์ทางอารมณ์เป็นการรวมสามสิ่งด้วยกัน คือ การตระหนักรู้ การยอมรับ และการจัดการ การตระหนักรู้ทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับการรู้ถึงความรู้สึกของตนเองซึ่งมีคุณค่าเท่ากับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น การยอมรับทางอารมณ์ หมายถึง การเข้าใจในอารมณ์ของมนุษย์โดยทั่วไป รวมทั้งการประเมินความสามารถของตนเองและขีดจำกัดของตนเองตามสภาพความเป็นจริง การจัดการทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการกับความรู้สึกส่วนตัวและรู้ว่า จะหาสิ่งที่จะสนับสนุนภายในตนเองเมื่อมีความจำเป็นได้อย่างไร ความสามารถที่จะรักษาความมั่นคงทางอารมณ์ที่เป็นกลางระหว่างความสูงและต่ำนั้นเป็นหัวใจสำคัญ ความสามารถที่จะ

หัวเราะ ที่จะสร้างความสุขให้กับชีวิตเพื่อจะปรับหรือเปลี่ยนแปลงและจัดการความเครียด อีกทั้งเพื่อรักษาความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดนั้นเป็นตัวอย่างของมิติทางอารมณ์ของความสุขสมบูรณ์ทั้งสิ้น

4. มิติทางสังคม มิตินี้เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นเช่นเดียวกับหยิ่งรู้ถึงความแตกต่างของบุคคล ซึ่งหมายถึงการแสดงออกอย่างเปิดเผย บริสุทธิ ยุติธรรมและเกี่ยวข้องกับความสุขในชุมชน มิติทางสังคมของความสุขสมบูรณ์นั้นยังหมายรวมถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและมนุษยชาติทั้งหมด ความเป็นเพื่อนที่ดี ความสนิทสนมในครอบครัวและการมีความสัมพันธ์ การเชื่อใจกันจะนำไปสู่ความสุขสมบูรณ์ในระดับสูง

5. มิติทางจิตวิญญาณ ความสุขสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณไม่ได้หมายความว่าเหมือนกันกับศาสนา มิติทางจิตวิญญาณไม่ต้องระบุถึงผู้ก่อตั้งพระเจ้า หรือที่เกี่ยวกับศาสนา มิตินี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภายในตัวเองและจิตวิญญาณของตัวเอง คือหนทางของการดำรงชีวิตที่มองชีวิตอย่างมุ่งมั่น มีความน่าสนุก และมองหาการสนับสนุนและการบำรุงชีวิตที่ซึ่งมีอิสระที่จะเลือกสรรได้ในทุกโอกาส ความสุขสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณยังเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของชีวิตและการสื่อให้เห็นถึงประสบการณ์เพื่อที่จะค้นพบความหมายของบุคคลและเป้าหมายของชีวิต ยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาความกระฉ่าง หรือความรู้สึกสบายในสิ่งที่ถูกหรือผิดได้ ซึ่งนั่นก็คือปรัชญาของชีวิต

6. มิติทางอาชีพ เกี่ยวข้องกับการได้มาซึ่งอาชีพ ชีวิตของคนเราส่วนใหญ่จะถูกใช้เวลาไปกับการทำงาน ดังนั้น สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าอาชีพที่คุณเลือกได้มีการจัดผลตอบแทนทั้งภายในและภายนอกสำหรับตัวเราอย่างไร บุคคลต้องการงานที่สามารถเสนอความคิด มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความท้าทายในแต่ละวันและมีความอิสระ ความสุขสมบูรณ์ทางอาชีพยังเกี่ยวข้องกับการรักษาความสมดุลระหว่างเวลาทำงานแลพเวลาว่าง อีกทั้งมิติทางอาชีพยังเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมในการทำงานและการแสดงถึงความเสี่ยงในเรื่องสุขภาพร่างกาย บุคคลส่วนใหญ่จะใช้เวลาวิเคราะห์และรวบรวมทักษะและความสนใจกับทางเลือกต่าง ๆ ด้านอาชีพ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความสุขในการประกอบอาชีพของแต่ละบุคคลนั่นเอง

สรุปได้ว่า ความสุขสมบูรณ์ หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การงานอาชีพ และด้านจิตวิญญาณ ซึ่งกระบวนการนี้มีความต่อเนื่องกัน โดยพัฒนาไปพร้อมๆกัน อย่างสมดุลทุกๆด้าน เป็นการประสานทัศนคติ และพฤติกรรมที่ทำให้สามารถเพิ่มศักยภาพและคุณภาพชีวิตของตนเองได้

ดังนั้นความสุขสมบูรณ์ จึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชีวิตทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ สติปัญญา การงานอาชีพ และจิตวิญญาณโดยพัฒนาไปพร้อมๆกัน ความสุข

สมบูรณ์ไม่ได้เป็นภาวะที่หยุดนิ่ง ผลของความทุกข์สมบูรณ์จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลเริ่มมองตนเองว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลง ความทุกข์สมบูรณ์ในระดับสูง หมายถึง การที่บุคคลมีการดูแลร่างกายของตนอย่างดี รู้จักรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมจิตใจ ระบายอารมณ์และความรู้สึกอย่างมีประสิทธิภาพ มีการสร้างสรรค์สิ่งรอบๆตัว ตระหนักรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความพึงพอใจในด้านการงาน ความรู้สึกด้านบวกที่ได้รับจากการทำงาน

2. แนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมทางสุขภาพ

ค่านิยม (Value) ในทางสังคมวิทยา หมายถึง สิ่งที่ยึดถือของบุคคลอยู่ในใจว่า เป็นสิ่งที่มีค่า เพื่อช่วยในการตัดสินใจ และกำหนดแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นความเชื่อที่เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองหรือสังคมเห็นดีเห็นชอบ และสมควรนำไปปฏิบัติ จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทุกด้านโดยเฉพาะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ค่านิยมมีบทบาทสำคัญในการกำหนดลักษณะของพฤติกรรม บุคลิกภาพและการปฏิบัติในสังคม ข้อสำคัญ ค่านิยมมีความเกี่ยวข้องกับใกล้ชิดกับเจตคติและพฤติกรรม

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (2529) กล่าวว่า ค่านิยม เป็นวัฒนธรรมที่แสดงให้เห็นถึงค่านิยมที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ค่านิยมแต่ละสังคมอาจแตกต่างกันได้

สุพัตรา สุภาพ (2542) กล่าวว่า ค่านิยม คือ กลุ่มสังคมหนึ่งเห็นว่าถูกว่าควรนำมาปฏิบัติ เป็นสิ่งยึดถือที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก “จะทำ” หรือ “ไม่ทำ” เป็นการเลือกแบบอิสระเสรีจากค่านิยมหลายๆอย่าง และที่เลือกเพราะเห็นว่าเหมาะสมถูกต้อง

ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ (2542) กล่าวว่า ค่านิยม เป็นความเชื่อที่ถาวรเกี่ยวกับสิ่งซึ่งเหมาะสม อาจอยู่ในรูปของการกำหนดความคิดเห็น (Ideology) และเกี่ยวกับการตัดสินใจในในแต่ละวัน

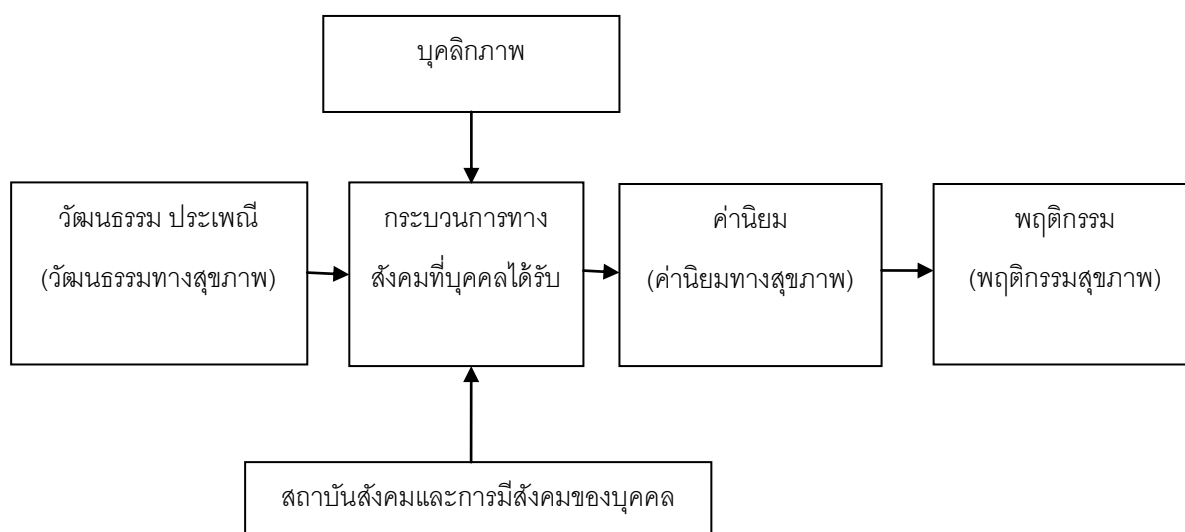
ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ (2543) กล่าวว่า ค่านิยม หมายถึง ความรู้สึกต่อความเชื่อที่สังคมเห็นว่าดี เลว มีความสำคัญ ไม่สำคัญ พึงปรารถนา ไม่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นอุดมการณ์หรือวิถีชีวิตของมนุษย์

ความรู้ ค่านิยม การรับรู้และแรงจูงใจเป็นสาเหตุของพฤติกรรม ค่านิยมเกิดมาจากกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม และมีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรม เพราะค่านิยมเป็นมาตรฐานใช้เป็นกรอบกำหนดทางเลือกของคนจากทางเลือกต่างๆ ค่านิยมแสดงออกในรูปของความสนใจ ความต้องการ ความปรารถนาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ดังนั้น ค่านิยม จึงเป็นความเชื่อที่ถาวรซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลหรือสังคมยึดมั่นว่า มีคุณค่า หรือเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตอย่างสม่ำเสมอ จึงสร้างขึ้นเป็นแกนกลางสำคัญที่จะทำให้บุคคลปฏิบัติ การเกิดค่านิยมเริ่มจากการเลือก การให้ค่า และการปฏิบัติตามค่านิยมนั้น เป็นการให้คุณค่าแก่สิ่งต่างๆในชีวิต เช่น ความคิด อุดมการณ์ อุดมคติ จริยธรรม สุนทรียธรรม ผู้คนหรือสิ่งของ ความรู้สึก ความคิดความเชื่อ ค่านิยมเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม มีการยอมรับและพร้อมที่จะปฏิบัติตาม มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และความคิดเห็นของคนในสังคมแต่ละยุคสมัย

บทบาทของค่านิยมมีสองอย่าง คือ

1. เป็นมาตรฐานที่จะนำทางหรือเป็นแนวทางให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ ประเมินผลว่าสิ่งใดดี ไม่ดี
2. ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ



แผนภูมิที่ 1 ที่มาของค่านิยม (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

ค่านิยมทางสุขภาพ หมายถึง การให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญต่อสุขภาพ และเป็นหลักการยึดถือในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพดี (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

เฉลิมผล ตันสกุล (2541) กล่าวว่า ค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ หมายถึง การที่นักร้องอาชีพให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพตนเอง โดยได้ประเมินค่า

แล้วว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพตนเอง และได้ยึดแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตน โดยวิธีการสร้างค่านิยมทางสุขภาพที่ถูกต้อง ดังนี้

1. การสร้างศรัทธาให้เกิดแก่ค่านิยมที่จะปลูกฝัง

องค์ประกอบที่สำคัญ คือ คนใกล้ชิดจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการปลูกฝัง เพื่อเปลี่ยนค่านิยมแก่กลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้การสร้างศรัทธาอาจทำได้โดยการยกย่องสรรเสริญบุคคลที่ปฏิบัติค่านิยมที่ถูกต้องด้านสุขภาพ อาจให้รางวัล หรือคำชมเชย ซึ่งจะเป็นการเสริมแรงกระตุ้นให้บุคคลต้องการที่จะปฏิบัติตามค่านิยมที่ถูกต้อง

2. การส่งเสริมให้ปฏิบัติตามค่านิยม

ในการปลูกฝังค่านิยมทางด้านสุขภาพอนามัยนั้น การส่งเสริมให้ปฏิบัติเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เกิดขึ้นอย่างถาวร การส่งเสริมให้ปฏิบัติตามค่านิยมที่ได้สร้างขึ้นมาแล้วนั้นทำได้ดังนี้

2.1 การจัดสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมกับการปฏิบัติตามค่านิยม

2.2 การดำเนินการอย่างต่อเนื่อง การปลูกฝังค่านิยมทางด้านสุขภาพจะต้องมีความต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่ใช่ทำๆหยุดๆ ซึ่งจะไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะค่านิยมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ในยุคการสื่อสารไร้พรมแดนในปัจจุบันนี้ทำให้เกิดการรับค่านิยมที่ผิดๆของโลกตะวันตกเข้ามาแทนที่ค่านิยมไทยๆมากขึ้น มีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี ดังนั้นจะต้องมีความมั่นคงในค่านิยมแบบไทยๆที่ดี จึงจะสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีได้

2.3 การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมทันเหตุการณ์ ปัจจุบันนี้การสื่อสารมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว เราจะต้องเลือกสื่อที่มีประสิทธิภาพ ในการสร้างค่านิยมทางสุขภาพ

3. การสร้างค่านิยมโดยการตรวจสอบค่านิยม

เป็นการสร้างค่านิยมโดยผู้สร้างและผู้ถูกสร้างเรียนรู้ร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายดังนี้

3.1 ให้ผู้ที่ถูกสร้างค่านิยมได้คิดและเลือกปฏิบัติได้หลายๆทาง

3.2 ให้ผู้ที่ถูกสร้างค่านิยมได้พิจารณาข้อดี ข้อเสียและผลสืบเนื่องที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งเลือกหลายๆอย่าง

3.3 ให้ผู้ที่ถูกสร้างค่านิยมพิจารณาว่าการปฏิบัติของเขาสอดคล้องกับความเชื่อของเขาหรือไม่ถ้าไม่สอดคล้องกัน เขามีวิธีการที่จะปรับทั้งสองอย่างนี้ให้เข้ากันได้อย่างไร

3.4 ให้ผู้ที่ถูกสร้างค่านิยมรู้จักเลือกด้วยตัวเขาเอง รู้จักประเมินผลสืบเนื่อง ซึ่งเป็นการพัฒนาหรือสร้างค่านิยมของเขาเอง

4. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีที่เป็ยผลจากการศึกษาทางสังคมจิตวิทยาซึ่งพบว่า การตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนนั้นจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคล ซึ่งมีความสำคัญและมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราตลอดเวลา ซึ่งเป็นการแสดงถึงปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคลที่แสดงออกถึงความสนใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือด้านวัตถุ สิ่งของ ข้อมูล ข่าวสาร หรือด้านอารมณ์ซึ่งทำให้เกิดความผูกพัน เชื่อว่ามีคนรัก เอาใจใส่ ยกย่องมองเห็นคุณค่าว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม นอกจากนี้การสนับสนุนทางสังคมยังมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมอนามัยของคนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (บุญช่วย นาสูงเนิน, 2544)

องค์ประกอบของแรงสนับสนุนทางสังคม

หลักการที่สำคัญของการสนับสนุนทางสังคมจะประกอบด้วยสิ่งสำคัญดังนี้

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ใหญ่และผู้รับการสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์จะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนเอาใจใส่และมีความรัก ความหวังดีในตนอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือทางจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ ในที่นี้คือ การมีสุขภาพดี การสนับสนุนทางสังคมไม่ว่าจะเป็น การสนับสนุนทางร่างกาย จิตใจ หรือวัตถุสิ่งของก็ตาม ย่อมส่งผลกระทบต่ออย่างแน่นอน เพราะคนเรานั้นกายกับใจไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้โดยสิ้นเชิง การสนับสนุนทางสังคมจึงจำเป็นต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์อย่างยิ่ง

คอปป์ (Cobb cited in Hurdle, 2001) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ ได้รับการยกย่อง มีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคมซึ่งมีการติดต่อและผูกพันซึ่งกันและกัน มอสส์ (Moss อ้างถึงใน Pender, 1987) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการบอกถึงความรู้สึกของความเป็นเจ้าของ การ

ได้รับการยอมรับและเป็นที่ต้องการ การได้รับความรัก การยอมรับนับถือและให้คุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับ เวียส (Weiss cited in Weinert, 1985) ที่กล่าวว่า เป็นความรู้สึกอึดใจหรือพึงพอใจต่อความต้องการซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลในสังคมทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการส่งเสริมให้มีการพัฒนา เห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำ

คอปป์ (Cobb cited in วนิดา รัตนานนท์, 2545) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ด้านคือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotion Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนเองได้รับความรัก ความจริงใจ ได้รับการดูแลเอาใจใส่และความสนใจซึ่งมักจะได้จากบุคคลที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน

2. การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าบุคคลผู้นั้นมีคุณค่า บุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่าด้วย

3. การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Network Support) เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคมที่มีความผูกพันซึ่งกันและกัน

สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ คอปป์ เป็นแนวทางในการประเมินการสนับสนุนทางสังคม เนื่องจากชนิดของการสนับสนุนได้ชัดเจนและครอบคลุมตามความต้องการทั้งด้านจิตใจและร่างกาย โดยด้านจิตใจคือการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ สังคม การสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร ซึ่งทำให้บุคคลได้รับคำปรึกษา ส่วนการสนับสนุนด้านร่างกายก็คือการสนับสนุนด้านทรัพยากร

4. แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้พฤติกรรมจากตัวแบบ

แบนดูลา(Bandura,1997) กล่าวว่าไว้ว่าการเรียนรู้จากการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observation Learning หรือ Modeling) เกิดจากการที่มนุษย์เรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเสมอ การเรียนรู้เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนรู้และสิ่งแวดล้อมซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพก็ได้ นอกจากนี้คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช้การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนรู้มีส่วนสำคัญ เช่น ผู้เรียนรู้จะต้องมี

ความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะที่ยังสังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ

ปัจจัยที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต (Bandura, 1997)

1. ผู้เรียนรู้จะต้องมีความใส่ใจ (Attention) ที่จะสังเกตตัวแบบ ไม่ว่าเป็นการแสดงโดยตัวแบบจริงหรือตัวแบบสัญลักษณ์ ถ้าเป็นการอธิบายด้วยคำพูดผู้เรียนก็ต้องตั้งใจฟังและถ้าจะต้องอ่านคำอธิบายก็จะต้องมีความตั้งใจที่จะอ่าน
2. ผู้เรียนจะต้องเข้ารหัสหรือบันทึกสิ่งที่สังเกตหรือสิ่งที่รับรู้ไว้ในความจำระยะยาว
3. ผู้เรียนจะต้องมีโอกาสแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ และควรจะทำซ้ำเพื่อให้จำได้
4. ผู้เรียนจะต้องรู้จักประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยใช้เกณฑ์ (Criteria) ที่ตั้งขึ้นด้วยตนเองหรือโดยบุคคลอื่น

จากทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นในเรื่องของการเรียนรู้พฤติกรรมจากตัวแบบนี้ ถ้านักกรองอาชีพมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างหรือเป็นต้นแบบที่ดีในด้านการสุขภาพดีแล้วนั้น นักกรองอาชีพจะเรียนรู้ถึงพฤติกรรมของต้นแบบว่า บุคคลต้นแบบมีพฤติกรรมอย่างไรจึงได้มีสุขภาพที่ดี หากนักกรองอาชีพนำพฤติกรรมเหล่านั้นไปปฏิบัติจะทำให้ให้นักกรองอาชีพมีสุขภาพที่ดี ภาวะสุขภาพที่ดีย่อมก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขสมบูรณ์ที่ดีตามมา ส่งผลให้นักกรองอาชีพสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพและมีความสุขกับการทำงาน จนสามารถเป็นต้นแบบพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดีอีกทอดหนึ่งสู่สังคมโดยรวมต่อไป

5. บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน)

กลุ่มบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) เป็นบริษัทในประเทศไทย ทำธุรกิจเกี่ยวกับดนตรี, สื่อ, ภาพยนตร์, ดิจิตอล, สถานีโทรทัศน์ดาวเทียม, สถานีวิทยุ, สื่อสิ่งพิมพ์, และ อีเวนต์ เมเนจเม้นท์ เป็นบริษัทบันเทิงครบวงจรที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ก่อตั้งโดย นายไพบูลย์ ดำรงชัยธรรม และ นายเววัต พุทธิลักษณ์เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน ปี พ.ศ. 2526 โดยใช้ชื่อในครั้งแรกคือ บริษัท แกรมมี่ เอนเตอร์เทนเม้นท์ จำกัด และนำบริษัทเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์เป็นบริษัท แกรมมี่ เอนเตอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) ในปี พ.ศ. 2537 และเปลี่ยนชื่อเป็น บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ในปี พ.ศ. 2545

ธุรกิจของกลุ่มบริษัทฯ สามารถจำแนกออกได้เป็น 4 ประเภทหลัก ตามความแตกต่างของลักษณะการประกอบธุรกิจดังนี้ (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2554)

5.1 ธุรกิจเพลงและธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับเพลง

ภายใต้โมเดล “การให้บริการเพลงแบบครบวงจร” (Total Music Business) ซึ่งประกอบด้วย ธุรกิจสินค้าเพลงและลิขสิทธิ์ ธุรกิจดิจิทัลคอนเทนต์ ธุรกิจโซวบีชและธุรกิจบริหารศิลปิน

5.1.1 ธุรกิจสินค้าเพลงและลิขสิทธิ์

ธุรกิจสินค้าเพลง (Physical Product) เป็นธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสรรค์ผลงานเพลงรวมถึงบันทึกการแสดงสดของศิลปินในสังกัด หรือละครเวที โดยจะวางจำหน่ายในรูปแบบสินค้าต่างๆกัน ได้แก่ ซีดี วีซีดี และดีวีดี เป็นต้น โดยจัดจำหน่ายผ่านร้าน Modern Trade (Super Store and Discount Store) และ Traditional Trade (ร้านค้าส่งและร้านค้าปลีก) ที่กระจายอยู่ทั่วประเทศและบริการจำหน่าย CD และ DVD ผ่านช่องทาง Call Center และ Online ที่ www.shopping8000.com

ธุรกิจการจัดเก็บค่าลิขสิทธิ์ (Rights Management Business) ได้แก่ การจัดเก็บค่าลิขสิทธิ์จากผู้ประกอบการที่นำผลงานเพลงผลงานและผลงานการสร้างสรรค์อื่นๆ ของกลุ่มบริษัทฯ ไปใช้ในทางการค้า

5.1.2 ธุรกิจดิจิทัลคอนเทนต์ กลุ่มบริษัทฯ มีการนำคอนเทนต์เพลงมาแปลงเป็นรูปแบบดิจิทัลเพื่อกระจายไปสู่เครือข่ายโทรศัพท์เคลื่อนที่ อินเทอร์เน็ตและผู้ประกอบการภายนอก โดยมีการให้บริการดาวน์โหลดประเภทต่างๆ เช่น เสียงเรียกเข้า (Ringtone) เสียงรอสาย (Ringback Tone) เพลงเต็ม (Full Song) และมิวสิกวิดีโอ (Full MV) ทั้งแบบรายเพลง (A La Carte) และแบบเหมาจ่ายรายเดือน (Subscription Service) ผ่านช่องทาง *123 และเว็บไซต์ www.gmember.com

5.1.3 ธุรกิจโซวบีช (Show Business) ธุรกิจสร้างสรรค์รับจ้างจัดกิจกรรมและงานแสดงต่างๆ เช่น คอนเสิร์ต และละครเวที

5.1.4 ธุรกิจบริหารศิลปิน ดำเนินธุรกิจคัดสรร พัฒนาศิลปินใหม่ รวมถึงการดูแลและจัดหางานให้ศิลปินในสังกัด ทั้งในรูปแบบของ Music และ Non-Music Artists

5.2 ธุรกิจสื่อ (Media Business)

5.2.1 สื่อวิทยุ เป็นการผลิตและจัดวิทยุในระบบเอฟเอ็ม

5.2.2 สื่อโทรทัศน์ เป็นการเช่าช่วงเวลาจากสถานีโทรทัศน์ ช่อง 3 5 7 และ 9 เพื่อผลิตรายการโทรทัศน์ประเภทต่างๆ รวมถึงการรับจ้างผลิตรายการ

5.2.3 สื่อสิ่งพิมพ์ เป็นการผลิตและจำหน่ายนิตยสารและพ็อคเก็ตบุ๊กที่ได้รับความนิยมต่างๆ

5.2.4 ธุรกิจสร้างสรรค์และบริหารทางการตลาดแบบครบวงจร เป็นธุรกิจให้บริการเกี่ยวกับงานกิจกรรมแบบครบวงจรตั้งแต่เสนอแนวความคิดในการจัดกิจกรรม จัดหาผู้รับเหมาในงานด้านต่างๆ และติดต่อประสานงานกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อบริหารงานได้สอดคล้อง ตรงตามจุดมุ่งหมายของลูกค้าที่ตั้งไว้ โดยมีบริษัท อินเด็กซ์ ครีเอทีฟ วิลเลจ จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือ เป็นผู้ดูแลและดำเนินธุรกิจที่เกี่ยวข้องกันอย่างครบวงจร

5.3 ธุรกิจbroadcasting ประกอบด้วยธุรกิจผลิตรายการเพื่อออกอากาศในสถานีที่วีดาวเทียมและแพลตฟอร์มโทรทัศน์ผ่านดาวเทียม “GMM Z” ซึ่งประกอบไปด้วยการจำหน่ายกล่องรับสัญญาณโทรทัศน์ดาวเทียม การให้บริการโทรทัศน์แบบรับชมเป็นรายครั้ง (Pay-Per-View Service) และการจำหน่ายสิทธิในคอนเทนต์ที่บริษัทฯ จัดหามาได้ให้กับผู้บริการรายอื่น

5.4 ธุรกิจภาพยนตร์ เป็นธุรกิจผลิตภาพยนตร์เพื่อฉายตามโรงภาพยนตร์ (Feature Film)

โครงการและรางวัลที่มีบทบาทและความรับผิดชอบต่อสังคมของบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน)

บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) มีนโยบายในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อแสดงบทบาทและความรับผิดชอบต่อสังคม (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2555) โดยการจัดโครงการต่างๆ เพื่อช่วยเหลือสังคม อาทิ โครงการ “ไทยช่วยไทย” เพื่อเชิญชวนบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยในภาคใต้ สมทบทุนมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อนฟ้า (ภาพ) ยามยาก สภากาชาดไทย, โครงการ “Thai For Japan” เพื่อเชิญชวนบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวและคลื่นยักษ์สึนามิอันร้ายแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ประเทศญี่ปุ่น เป็นต้น

นอกจากนี้บริษัทฯ ยังมีการส่งเสริมให้นักวิ่งอาสาสมัครในสังกัดเป็นต้นแบบที่ดีให้กับสังคมในด้านต่างๆ รวมทั้งด้านสุขภาพ เช่น การเป็นฟรีเซ็นเตอร์ที่เกี่ยวกับด้านสุขภาพจนได้รับรางวัล (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2553) อาทิ รางวัลบุคคลที่มีผลงานยอดเยี่ยมและดีเด่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด จากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, ศิลปินแกนนำรณรงค์ “สุขเล็กเหล่า” ภายใต้โครงการ “งดเหล้าเข้าพรรษา”, และฟรีเซ็นเตอร์โครงการ “แค่ขยับ = ออกกำลังกาย” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ฟรีเซ็นเตอร์ “เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก”, ศิลปินแกนนำรณรงค์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

ภคพงศ์ วิเศษสินธุ์ (2553) ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และความสามารถในการทำนายนายพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสายสนับสนุนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 521 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม และวิเคราะห์และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนโดยใช้เทคนิค Enter ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรสายสนับสนุนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีพฤติกรรมสุขภาพด้านร่างกายอยู่ในระดับพอใช้ พฤติกรรมสุขภาพด้านจิตใจอยู่ในระดับดี พฤติกรรมสุขภาพด้านสังคมอยู่ในระดับดี และพฤติกรรมด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับดี 2) ปัจจัยเสริมด้านการออกกำลังกายของครอบครัวมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับพฤติกรรมสุขภาพในทุกๆด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ 3) ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้ ร้อยละ 13.1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิญญูทัตถุญญ บุญทัน (2553) ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมสุขภาพ และการทำนายพฤติกรรมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพระดับปฏิบัติการ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 396 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และวิเคราะห์และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนโดยใช้เทคนิค Enter ผลการวิจัยพบว่า 1) พยาบาลวิชาชีพ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมสุขภาพด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณอยู่ในระดับดี 2) ปัจจัยนำด้านรายได้ ปัจจัยเอื้อด้านมีการจัดอบรมกิจกรรมทางกายในหน่วยงาน และปัจจัยเสริมด้านการมีกลุ่มเพื่อนทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพภาพรวมทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

ปัจจัยนำ ปัจจัยเชื้อ ปัจจัยเสริม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพได้ร้อยละ 9.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนินษฐา จุณณะภาต (2551) ทำการวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของการยอมรับตนเอง และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในกรุงเทพมหานคร” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยส่วนบุคคล การยอมรับตนเอง และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่ร่วมกันมีอิทธิพลต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,093 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนโดยใช้เทคนิค Stepwise ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง 2) การยอมรับตนเองของนักศึกษาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 3) พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

อภิญญา ปานชูเชิด (2547) ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่น เขตกรุงเทพมหานคร” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ผลการเรียนรู้ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอายุระหว่าง 12-19 ปี จำนวน 433 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นเขตกรุงเทพมหานครค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยส่วนบุคคลด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะในตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่น เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่น เขตกรุงเทพมหานคร อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ปีติมา ฉายโสภาส (2546) ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคมกับระดับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพจำนวน 414 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอย และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง อายุ สภาพสมรส วุฒิการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปาริชาติ สุขสวัสดิพร (2543) ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลค่านิยมทางสุขภาพ และสภาพแวดล้อมในสถาบันกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และสภาพแวดล้อมในสถาบัน กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต จำนวน 394 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ระดับชั้นปีและรายรับไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล และค่านิยมทางสุขภาพและสภาพแวดล้อมในสถาบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

รัชชก กลิ่นชาติ (2541) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษาและด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล และศึกษาตัวแปรที่ร่วมกันพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล จำนวน 604 คน ผลการวิจัย พบว่า การดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา ได้แก่ งานวิจัยนักศึกษา งานกิจกรรมนักศึกษา งานบริการหอพักนักศึกษา และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางจิตสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาลโดยรวม และพบว่า สภาพแวดล้อมทางจิตสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิต สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยรวมได้ร้อยละ 11.70

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

พรินซีและคนอื่นๆ (Pirincci et al, 2008) ทำการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพในนักเรียน นักศึกษา มหาวิทยาลัยฟาราต ประเทศตุรกี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน นักศึกษา และสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเหล่านั้น โดยใช้เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีการตอบกลับของแบบสอบถามเป็นจำนวน 42.1 เปอร์เซ็นต์ ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ยิ่งมีการศึกษามากทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีกว่า

เชสเตอร์และคนอื่นๆ (Chester et al, 2006) ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ของจิตวิญญาณต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของหญิงอัฟริกัน-อเมริกัน” โดยใช้ทฤษฎีของเบิร์กฮาร์ท (Burkhart) มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ของจิตวิญญาณต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ วิเคราะห์ทางสถิติด้วยวิธีคาโนนิคอลล คอริเลชัน (Canonical Correlation) พบว่า การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $R < 0.001$ กับการจัดการความเครียด การดูแลสุขภาพ การพัฒนาทางจิตวิญญาณ การสร้างสัมพันธ์ภาพ การศึกษาและความมั่นใจในตนเอง

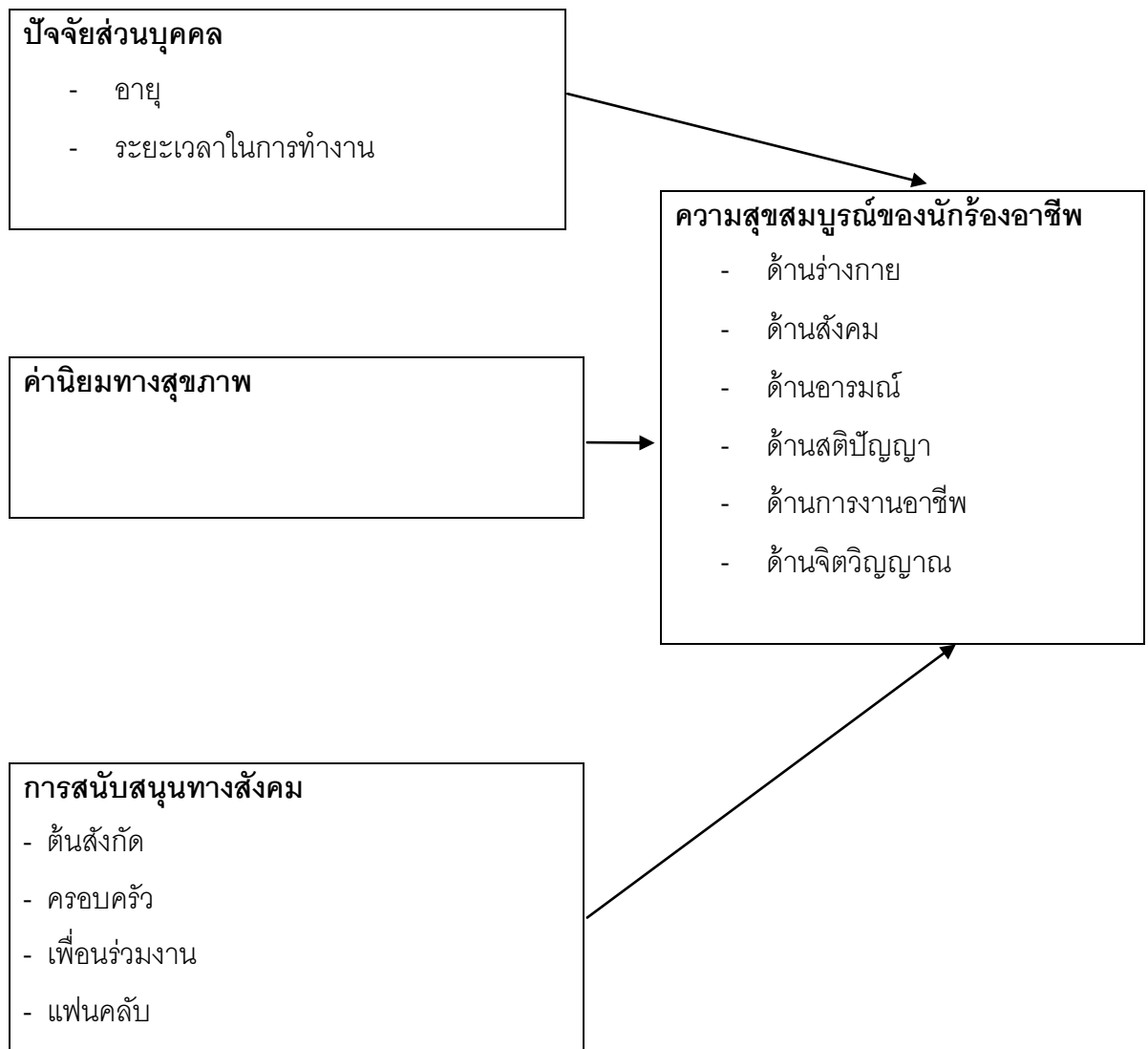
เรย์เอล (Rayle) (2005) ได้ศึกษา “ความแตกต่างทางเพศของวัยรุ่น สัมพันธภาพของการรับรู้ภายในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วไปต่อความสุขสมบูรณ์” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความ

แตกต่างทางเพศของวัยรุ่น สัมพันธภาพของการรับรู้ภายในตนและสิ่งที่เกิดขึ้นทั่วไปต่อความสุขสมบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยม จำนวน 462 คน ใช้แบบสอบถามความรู้สึกมีความสำคัญต่อสิ่งอื่น และแบบสอบถามความรู้สึกมีความสำคัญโดยทั่วไป ผลการศึกษาพบว่าการวัดผลทั้งสองแบบมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับคะแนนการประเมินความสุขสมบูรณ์ของรูปแบบชีวิตทั้งหมดของวัยรุ่น การรับรู้ความรู้สึกมีความสำคัญของเพศหญิงนั้นจะมีการรับรู้ต่อครอบครัวและสิ่งทั่วไปมากกว่าเพศชาย และนัยสำคัญของความรู้สึกมีความสำคัญนั้นสามารถบอกได้ถึงความสุขสมบูรณ์ของเพศหญิง

เอิสท์, ซินเธีย และวัสสัน (Ernst, Cynthia and Wasson, 2000) ได้ศึกษา “ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขสมบูรณ์เพื่อเป็นบทเรียนในการเปลี่ยนแปลงองค์การ” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโครงการส่งเสริมเพื่อให้เกิดความสุขสมบูรณ์ วิธีการวิจัยคือออกแบบแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดี กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานจำนวน 243 คน ที่มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความสุขสมบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า พนักงานที่มีสุขภาพดีกว่า ได้รับผลดีสูงกว่า และมีความคิดว่าการดำเนินชีวิตนี้ดี ควรได้รับการยอมรับและส่งเสริมให้พนักงานทุกคนได้รับอย่างทั่วถึงทุกระดับ ผลจากการเข้าโครงการพบว่าพนักงานมีความพึงพอใจในงานมากขึ้น

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลในด้าน อายุ ระยะเวลาในการทำงาน ค่านิยมทางสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อความสุขสมบูรณ์และเขียนเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้



แผนภูมิที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ และเพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมต่อความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ซึ่งผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร คือ นักร้องอาชีพในสังกัดบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ที่เซ็นสัญญากับบริษัทจนถึงปี พ.ศ. 2555 ทั้งหมด 500 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักร้องอาชีพที่เซ็นสัญญากับบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ในปี พ.ศ.2555 จำนวน 227 คน

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทของนักร้อง

ลำดับ	ประเภทของนักร้องอาชีพ	จำนวนประชากร	ร้อยละ
1	ป๊อป (Pop)	169	74.45
2	ร็อก (Rock)	25	11.01
3	ลูกทุ่ง	33	14.54
	รวม	227	100

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยนี้คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และความสุขสมบูรณ์ 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ด้านการ

งานอาชีพ และด้านจิตวิญญาณ ตามกรอบการวิจัย รายละเอียดแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	3	ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ	จำนวน	25	ข้อ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	จำนวน	20	ข้อ
ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ	จำนวน	60	ข้อ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วยประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการทำงาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญต่อสิ่งต่างๆที่มีผลต่อสุขภาพของนักร้อง และนักร้องยึดสิ่งนั้นเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยประยุกต์ตามแนวคิดของเฉลิมพลตันสกุล (2541) เกี่ยวกับค่านิยมที่บุคคลมีต่อสุขภาพอนามัย ประกอบด้วยประเด็นคำถามโดยรวม 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย, ด้านสังคม, ด้านอารมณ์, ด้านสติปัญญา, ด้านการงานอาชีพ, ด้านจิตวิญญาณ

ข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 25 ข้อ มีทั้งข้อความทางบวกจำนวน 21 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25 และข้อความทางลบจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 7, 11, 12, 19 ลักษณะของแบบสอบถามจะใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างมาก, ไม่เห็นด้วย, ไม่แน่ใจ, เห็นด้วย, เห็นด้วยอย่างมาก

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ด้านบวก

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก	= 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น	= 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น	= 3 คะแนน
เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น	= 4 คะแนน
เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก	= 5 คะแนน

ด้านลบ

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก	= 5 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น	= 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น	= 3 คะแนน

เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น = 2 คะแนน
เห็นด้วยอย่างมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก = 1 คะแนน

การวิเคราะห์ระดับของความคิดเห็นรายด้านตามเกณฑ์ โดยนำคะแนนรวมทั้งหมดในแต่ละด้านหารด้วยจำนวนข้อคำถามในแต่ละด้าน ระดับการให้คะแนนรายด้านแบ่งเป็น 3 ระดับ ใช้วิธีแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน 3.67-5.00 หมายถึง มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูง = ระดับดี
ค่าเฉลี่ยคะแนน 2.34-3.66 หมายถึง มีค่าเฉลี่ยปานกลาง = ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยคะแนน 1.00-2.33 หมายถึง มีค่าเฉลี่ยต่ำ = ระดับไม่ดี

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของนักรังอาชีพร เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดของ คอปปี (Cobb, 1976) โดยสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยประเด็นคำถาม 3 ด้าน คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์, การสนับสนุนด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า, การสนับสนุนด้านการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 25 ข้อ ซึ่งเป็นข้อความทางบวกทั้งหมด ลักษณะของแบบสอบถามจะใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างมาก, ไม่เห็นด้วย, ไม่แน่ใจ, เห็นด้วย, เห็นด้วยอย่างมาก

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก = 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น = 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น = 3 คะแนน
เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น = 4 คะแนน
เห็นด้วยอย่างมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก = 5 คะแนน

การวิเคราะห์ระดับของความคิดเห็นรายด้านตามเกณฑ์ โดยนำคะแนนรวมทั้งหมดในแต่ละด้านหารด้วยจำนวนข้อคำถามในแต่ละด้าน ระดับการให้คะแนนรายด้านแบ่งเป็น 3 ระดับ ใช้วิธีแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน 3.67-5.00 หมายถึง มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูง = ระดับดี
ค่าเฉลี่ยคะแนน 2.34-3.66 หมายถึง มีค่าเฉลี่ยปานกลาง = ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยคะแนน 1.00-2.33 หมายถึง มีค่าเฉลี่ยต่ำ = ระดับไม่ดี

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวความคิดของเฮทเลอร์ (Hettler, 1980) ประกอบด้วยประเด็นคำถาม 6 ด้าน คือ ด้านร่างกาย, ด้านสังคม, ด้านอารมณ์, ด้านสติปัญญา, ด้านการงานอาชีพ, ด้านจิตวิญญาณ

ข้อคำถามมีทั้งหมดจำนวน 60 ข้อ ซึ่งเป็นข้อความทางบวกทั้งหมด ลักษณะของแบบสอบถามจะใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง, ปฏิบัติบ่อยมาก, ปฏิบัติบ่อย, ปฏิบัติบางครั้ง, ไม่เคยทำเช่นนั้น

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง	หมายถึง	(ปฏิบัติทุกวันใน 1 สัปดาห์)	= 5 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยมาก	หมายถึง	(ปฏิบัติ 5-6 วันใน 1 สัปดาห์)	= 4 คะแนน
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	(ปฏิบัติ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์)	= 3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	(ปฏิบัติ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์)	= 2 คะแนน
ไม่เคยทำเช่นนั้น	หมายถึง	(ไม่เคยปฏิบัติใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)	= 1 คะแนน

การวิเคราะห์ระดับของการปฏิบัติรายด้านตามเกณฑ์ โดยนำคะแนนรวมทั้งหมดในแต่ละด้านหารด้วยจำนวนข้อคำถามในแต่ละด้าน การให้คะแนนรายด้านแบ่งเป็น 3 ระดับ ใช้วิธีแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน 3.67-5.00	หมายถึง	มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูง	= ระดับดี
ค่าเฉลี่ยคะแนน 2.34-3.66	หมายถึง	มีค่าเฉลี่ยปานกลาง	= ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยคะแนน 1.00-2.33	หมายถึง	มีค่าเฉลี่ยต่ำ	= ระดับไม่ดี

วิธีการสร้างเครื่องมือการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมทางสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม และความสุขสมบูรณ์
2. สร้างแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคมและ ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องด้วยตนเอง ตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
3. นำแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ ความครอบคลุมของเนื้อหา การใช้ภาษาและปรับปรุงตามคำแนะนำ
4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาพร้อมด้วยโครงร่างไปขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาและความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ รวมทั้งพิจารณาสำนวนภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามการวิจัย จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก)

5. นำผลการพิจารณาคำถามหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Congruence) โดยกำหนดค่า IOC = 0.5 (ประกอบ กรรณสูต, 2535) ซึ่งได้ค่า IOC ทั้งฉบับเท่ากับ 0.85 โดยตอนที่ 1 มีค่า IOC = 0.80 ตอนที่ 2 มีค่า IOC = 0.94 ตอนที่ 3 มีค่า IOC = 0.75 ตอนที่ 4 มีค่า IOC = 0.91

6. หาความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) การนำแบบสอบถามที่ได้มีการปรับปรุงความตรงเชิงเนื้อหาแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียน ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนักเรียนบริษัทอื่น เพื่อหาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) กำหนดค่าความเที่ยงที่ 0.65 (ประกอบ กรรณสูต, 2535) แบบสอบถามที่สร้างขึ้นได้ค่าความเที่ยง = 0.88

7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการตรวจสอบความตรงและความเที่ยงแล้วไปใช้งาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยส่งโครงร่างการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน เพื่อดำเนินการขออนุมัติการทำวิจัยในคนจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มีคำสั่งอนุมัติการทำวิจัยในคน ณ วันที่ 6 มกราคม 2555 (ภาคผนวก ค)
3. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ดูแลศิลปินแต่ละสังกัดค่ายเพลง เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้ทำการวิจัยสามารถเข้าเก็บข้อมูลกับนักเรียนได้
4. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยสำรวจรายชื่อนักเรียนที่มีคิวงานต้องมาที่สังกัดค่ายเพลงนั้นๆ จากผู้ดูแลนักเรียนและขอความร่วมมือจากผู้ดูแลนักเรียนติดต่อประสานงานกับนักเรียนเพื่อทำการเก็บข้อมูล
5. ผู้วิจัยพบนักเรียนตามวัน เวลาที่ผู้ดูแลนักเรียนกำหนดไว้ให้และให้นักเรียนทำแบบสอบถามการวิจัย โดยแนะนำการทำแบบสอบถามเบื้องต้น
6. เมื่อนักเรียนทำแบบสอบถามการวิจัยเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักร้องอาชีพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.5 โดยกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังนี้ (ประคอง กรวรรณสุต, 2542)

ค่าระหว่าง 0.70-0.90 และ (-0.70)-(-0.90)	มีความสัมพันธ์ในระดับสูง
ค่าระหว่าง 0.30-0.69 และ (-0.30)-(-0.69)	มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง
ค่าระหว่าง ± 0.29 และ ต่ำกว่า	มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ
4. การทำนายปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ ใช้การวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) โดยวิธี Enter ซึ่งเป็นเทคนิคการเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการความถดถอยในขั้นตอนเดียว โดยพิจารณาจากค่าสถิติทดสอบหรือค่า Significance ของสถิติทดสอบ นอกจากนั้นผู้วิจัยจะต้องเป็นผู้ตรวจสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระ โดยพิจารณาจากค่าสถิติที่ได้จากผลลัพธ์ (ประคอง กรวรรณสุต, 2535)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพและความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักร้องอาชีพจำนวน 227 ชุด ได้แบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 198 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.22 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยายเป็นลำดับตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ค่านิยมทางสุขภาพ

ตอนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 4 ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ

และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ตอนที่ 6 การทำนายปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของประชากร จำแนกตามอายุ จำนวนปีที่ทำงาน ระดับการศึกษา (n=198)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
ต่ำกว่า 20	18	9.1
20-29 ปี	114	57.6
30-39 ปี	50	25.3
ตั้งแต่ 40 ขึ้นไป	16	8.1
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	49	24.7
ปริญญาตรี	133	67.2
สูงกว่าปริญญาตรี	16	8.1
จำนวนปีที่ทำงาน		
1-3 ปี	53	26.8
4-6 ปี	67	33.8
7-9 ปี	47	23.7
ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป	31	15.7

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักร้องอาชีพของบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) มีช่วงอายุระหว่าง 20-29 ปี เป็นจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 57.6) ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีจำนวนมากที่สุด (ร้อยละ 67.2) และมีจำนวนปีที่ทำงานมากที่สุด คือ ระหว่าง 4-6 ปี (ร้อยละ 33.8)

ตอนที่ 2 ค่านิยมทางสุขภาพ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ

จำแนกเป็นรายข้อ (n=198)

ค่านิยมทางสุขภาพ	\bar{X}	SD	ระดับ
1.การออกกำลังกายทำให้นักร้องอาชีพแข็งแรงขึ้น	4.72	0.64	ดี
2.การออกกำลังกายที่น้อยเกินไปไม่มีประโยชน์ต่อนักร้องอาชีพ	3.46	1.01	ปานกลาง
3.นักร้องอาชีพรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อต่อวันไม่เพียงพอ	2.90	1.21	ปานกลาง
4.การรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ต่อวันช่วยให้ไม่เจ็บป่วย	4.35	0.67	ดี
5.นักร้องอาชีพต้องรับประทานอาหารเสริมบ้างเพื่อสุขภาพที่ดี	4.10	0.70	ดี
6.อาหารและของว่างที่ทอดด้วยน้ำมันมีผลเสียต่อคุณภาพเสียงของนักร้องอาชีพ	4.02	1.05	ดี
7.อาหารประเภทจานด่วนสะดวกเหมาะสำหรับนักร้องอาชีพ	2.75	1.00	ปานกลาง
8.การดื่มน้ำบ่อยๆ ช่วยให้รู้สึกสดชื่น	4.67	0.53	ดี
9.การดื่มน้ำเย็นมีผลต่อคุณภาพเสียงของนักร้องอาชีพ	3.43	0.95	ปานกลาง
10.การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมมีผลเสียต่อคุณภาพเสียงของนักร้องอาชีพ	4.44	0.84	ดี
11.การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมทำให้นักร้องอาชีพเข้าสังคมได้ดี	2.31	0.87	ไม่ดี
12.การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นประจำต่อเนื่องช่วยกระตุ้นให้นักร้องอาชีพทำงานได้ดีขึ้น	2.61	0.98	ปานกลาง
13.การวอร์มเสียงทุกครั้งก่อนการร้องเพลงทำให้ใช้เสียงได้ดี	4.75	0.43	ดี
14.นักร้องอาชีพต้องมีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตัวเองเบื้องต้น	4.39	0.63	ดี
15.การนอนหลับอย่างเพียงพอทำให้นักร้องอาชีพทำงานได้ดี	4.71	0.45	ดี
16.การทำกิจกรรมที่สนใจที่นอกเหนือจากการทำงานช่วยให้นักร้องอาชีพผ่อนคลายความเครียด	4.40	0.49	ดี
17.การมีเพื่อนจากหลากหลายอาชีพช่วยให้นักร้องอาชีพประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน	4.05	0.75	ดี
18.นักร้องอาชีพที่ดีควรรู้จักควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆได้	4.62	0.51	ดี
19.การสูบบุหรี่ช่วยผ่อนคลายความเครียดของนักร้องอาชีพ	1.58	0.81	ไม่ดี

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ค่านิยมทางสุขภาพ	\bar{X}	SD	ระดับ
20.การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้นักร้องอาชีพ แก้ไขปัญหาสุขภาพได้ทันเวลา	4.20	0.64	ดี
21.นักร้องอาชีพควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติ ทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ	4.16	0.71	ดี
22.การมีเพศสัมพันธ์จำเป็นต้องป้องกันเสมอ ถึงแม้จะเป็นคนที่ไวใจหรือคู่สมรสก็ตาม	4.30	0.84	ดี
23.การปฏิบัติตามกฎจราจร ทำให้นักร้องอาชีพ เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุคคลในสังคม	4.68	0.62	ดี
24.การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสังคม เป็นบทบาทหนึ่งของนักร้องอาชีพ	4.58	0.49	ดี
25.การมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ทำให้นักร้องอาชีพประสบความสำเร็จ	4.64	0.48	ดี
รวม	3.95	0.24	ดี

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.95, SD=0.24$) มีค่านิยมทางสุขภาพในระดับดี 3 อันดับแรก คือ การวอร์มเสียงทุกครั้งก่อนการร้องเพลงทำให้ใช้เสียงได้ดีขึ้น ($\bar{X}=4.75, SD=0.43$) การออกกำลังกายทำให้นักร้องแข็งแรงขึ้น ($\bar{X}=4.72, SD=0.64$) การนอนหลับอย่างเพียงพอทำให้นักร้องอาชีพทำงานได้ดี ($\bar{X}=4.71, SD=0.45$) ตามลำดับ มีค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพไม่ดีเพียง 2 อันดับ คือ การสูบบุหรี่หรือช่วยผ่อนคลายความเครียดของนักร้องอาชีพ ($\bar{X}=1.58, SD=0.81$) และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมทำให้นักร้องอาชีพเข้าสังคมได้ดี ($\bar{X}=2.31, SD=0.87$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพ
จำแนกเป็นรายด้าน (n=198)

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านต้นสังกัด	3.91	0.72	ดี
ด้านครอบครัว	4.05	0.52	ดี
ด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน	3.89	1.17	ดี
ด้านแฟนคลับ	4.02	0.41	ดี
รวม	3.97	0.47	ดี

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.81, SD=0.47$) มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับดี 3 อันดับ คือ ด้านครอบครัว ($\bar{X}=3.99, SD=0.52$) ด้านต้นสังกัด ($\bar{X}=3.90, SD=0.72$) และด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน ($\bar{X}=3.88, SD=1.17$) ตามลำดับ และมีการสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพปานกลาง คือ ด้านแฟนคลับ ($\bar{X}=3.46, SD=0.41$)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการสนับสนุนทางสังคมของนักวิจัยอาชีพ
จำแนกเป็นรายชื่อ (n=198)

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านต้นสังกัด			
1.ต้นสังกัดจัดสวัสดิการในการดูแลสุขภาพแก่ข้าพเจ้า เช่น การทำประกันสุขภาพ	4.06	0.92	ดี
2.ต้นสังกัดจัดบริการตรวจสุขภาพโดยให้การสนับสนุน ด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีแก่ข้าพเจ้า	4.05	0.93	ดี
3.ต้นสังกัดให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของข้าพเจ้า	4.36	0.77	ดี
4.ต้นสังกัดให้การสนับสนุนข้าพเจ้าในการเป็นแบบอย่าง ที่ดีด้านสุขภาพ เช่น การเป็นฟรีเซ็นเตอร์ด้านสุขภาพ ฯลฯ	3.93	0.86	ดี
5.ต้นสังกัดให้การสนับสนุนข้าพเจ้าในการศึกษาหาความรู้ เพิ่มเติมด้านสุขภาพ เช่น มุมหนังสือสุขภาพ จัดบอร์ดสุขภาพ	3.40	0.94	ปานกลาง
6.ต้นสังกัดแสดงความห่วงใยเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาด้านสุขภาพ	3.94	0.98	ดี
7.ต้นสังกัดเป็นที่พึ่งและเป็นกำลังใจเมื่อข้าพเจ้าประสบปัญหา	4.13	1.03	ดี
8.ต้นสังกัดของข้าพเจ้าจัดมุมพักผ่อนให้แก่ข้าพเจ้า	3.38	0.79	ปานกลาง
ด้านครอบครัว			
9.ข้าพเจ้าได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จากต้นสังกัด	4.30	0.50	ดี
10.ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นกำลังใจในการทำงาน และการดูแลสุขภาพ	4.63	0.49	ดี
11.ครอบครัวดูแลเอาใจใส่ข้าพเจ้าโดยการจัดอาหารเข้า ที่มีประโยชน์ให้รับประทาน	3.92	0.82	ดี
12.ครอบครัวมักพูดกับข้าพเจ้าเสมอว่า “ดูแลสุขภาพให้ดี” หรือ “อย่าทำงานหนักเกินไป”	4.39	0.53	ดี
13.ข้าพเจ้าและครอบครัวออกกำลังกายร่วมกัน	3.03	1.10	ปานกลาง
ด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน			
14.เพื่อนหรือผู้ร่วมงานของข้าพเจ้าเป็นกำลังใจในการทำงาน และการดูแลสุขภาพ	3.90	0.71	ดี

ตารางที่ 5 (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
15.ข้าพเจ้าออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน	3.80	0.98	ดี
16.เพื่อนหรือผู้ร่วมงานของข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าเจ็บป่วยหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพ	4.23	4.22	ดี
17.เพื่อนหรือผู้ร่วมงานมักบอกข้าพเจ้าเสมอว่าข้าพเจ้าเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ	3.61	0.81	ปานกลาง
ด้านแฟนคลับ			
18.การมีแฟนคลับทำให้ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ	3.84	0.91	ดี
19.แฟนคลับช่วยสนับสนุนการดูแลสุขภาพของข้าพเจ้า เช่น ให้ผลไม้ ให้อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ฯลฯ	4.35	0.77	ดี
20.แฟนคลับมักบอกข้าพเจ้าเสมอว่าข้าพเจ้าเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ	3.88	0.81	ดี
รวม	3.97	0.47	ดี

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านต้นสังกัดในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.90, SD=0.72$) มีการสนับสนุนทางสังคมด้านต้นสังกัดในระดับดี อันดับแรก คือ ต้นสังกัดให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของข้าพเจ้า ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$) การสนับสนุนทางสังคมทางสังคมด้านครอบครัวในระดับดี อันดับแรก คือ ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นกำลังใจในการทำงานและการดูแลสุขภาพ ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$) การสนับสนุนทางสังคมทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานในระดับดี อันดับแรก คือ เพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานของข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าเจ็บป่วยหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ($\bar{X}=4.23, SD=4.22$) และการสนับสนุนทางสังคมทางสังคมด้านแฟนคลับในระดับปานกลาง อันดับแรก คือ แฟนคลับช่วยสนับสนุนการดูแลสุขภาพของข้าพเจ้า ให้ผลไม้ ให้อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ($\bar{X}=4.35, SD=0.77$) ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

จำแนกเป็นรายด้าน (n=198)

ความสมบูรณ์	\bar{X}	SD	ระดับ
ด้านร่างกาย	3.50	0.42	ปานกลาง
ด้านสังคม	4.28	0.75	ดี
ด้านอารมณ์	4.22	0.71	ดี
ด้านสติปัญญา	4.13	1.96	ดี
ด้านการงานอาชีพ	4.45	0.46	ดี
ด้านจิตวิญญาณ	4.40	0.39	ดี
รวม	4.16	0.37	ดี

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าความสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพรายด้านในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.16, SD=0.37$) มีความสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพรายด้านในระดับดี 3 อันดับแรก คือ ด้านการงานอาชีพ ($\bar{X}=4.45, SD=0.46$) ด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X}=4.40, SD=0.39$) ด้านสังคม ($\bar{X}=4.28, SD=0.75$) ตามลำดับ และมีความสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพในระดับปานกลาง คือ ด้านร่างกาย ($\bar{X}=3.50, SD=0.42$)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเหมาะสมของนักร้องอาชีพ
ด้านร่างกาย จำแนกเป็นรายข้อ (n=198)

ด้านร่างกาย	\bar{X}	SD	ระดับ
1.ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์	2.86	1.16	ปานกลาง
2.ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที	3.72	1.28	ดี
3.ข้าพเจ้ายืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและ หลังการออกกำลังกาย	3.56	1.28	ปานกลาง
4.ข้าพเจ้าจะวอร์มเสียงอย่างเป็นทางการ ถูกต้องก่อนการใช้เสียง	3.78	1.08	ดี
5.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะใช้เสียงมากเกินไป ในการซ้อมและการแสดง	3.40	1.15	ปานกลาง
6.ข้าพเจ้ารับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	3.17	1.07	ปานกลาง
7.ข้าพเจ้ารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	3.05	0.99	ปานกลาง
8.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และทอดด้วยน้ำมัน	3.26	1.07	ปานกลาง
9.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงอาหารประเภทจานด่วน (Fast Food)	2.94	1.04	ปานกลาง
10.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเสริม	1.91	0.78	ไม่ดี
11.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น	2.48	1.24	ปานกลาง
12.ข้าพเจ้าดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน	3.99	1.15	ดี
13.ข้าพเจ้าดื่มนมสด น้ำผลไม้	3.76	0.98	ดี
14.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ฯลฯ	3.88	1.35	ดี
15.ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มกำลังต่างๆ	3.55	1.14	ปานกลาง
16.ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด	3.95	1.00	ดี
17.ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยในขณะขับขี่ หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	3.76	1.33	ดี
18.ข้าพเจ้าคาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถยนต์	4.43	1.01	ดี
19.ข้าพเจ้าไม่ขับขี่ยานพาหนะขณะมึนเมา	4.46	0.95	ดี
20.ข้าพเจ้านอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง	3.06	1.01	ปานกลาง

ตารางที่ 7(ต่อ)

ด้านร่างกาย	\bar{X}	SD	ระดับ
21.ข้าพเจ้าสามารถรักษาสุขภาพด้วยตนเองได้ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย	3.88	0.99	ดี
22.เมื่อมีเพศสัมพันธ์ข้าพเจ้าป้องกันอย่างถูกวิธี เช่น การใช้ถุงยางอนามัย	4.41	1.29	ดี
23.ข้าพเจ้าไม่ใช้สารเสพติดในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน	4.19	1.48	ดี
24.ข้าพเจ้าใช้แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ	2.41	1.05	ปานกลาง
รวม	3.50	0.42	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านร่างกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.50,SD=0.42$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายในระดับดี 3 อันดับแรก คือ ข้าพเจ้าไม่ขี้ขลาดพาดูหน้าคนเมานมา ($\bar{X}=4.46,SD=0.95$) ข้าพเจ้าคาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถยนต์ ($\bar{X}=4.43,SD=1.01$) เมื่อมีเพศสัมพันธ์ข้าพเจ้าป้องกันอย่างถูกวิธี เช่น การใช้ถุงยางอนามัย ($\bar{X}=4.36,SD=0.77$) ตามลำดับ และมีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายในระดับดี 3 ไม่ดี 1 ข้อ คือ ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเสริม($\bar{X}=1.91,SD=0.78$)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักร้องอาชีพ
ด้านสังคม จำแนกเป็นรายข้อ (n=198)

ด้านสังคม	\bar{X}	SD	ระดับ
1.ข้าพเจ้าปฏิบัติตนต่อทุกคนอย่างเหมาะสมและเสมอภาค	4.35	0.73	ดี
2.ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับต่อบุคคลรอบข้าง	4.08	0.84	ดี
3.ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น	4.25	0.72	ดี
4.ข้าพเจ้าใช้วิธีการประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง	4.17	0.76	ดี
5.ข้าพเจ้าใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	4.25	0.90	ดี
6.ข้าพเจ้าสละเวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยความเต็มใจ	4.33	0.82	ดี
7.ข้าพเจ้าทำกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคม เช่น การบริจาคสิ่งของ การร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ ฯลฯ	4.58	3.97	ดี
8.ข้าพเจ้าปฏิบัติตนเพื่ออนุรักษ์และดูแลสิ่งแวดล้อม เช่น การทิ้งขยะถูกที่ การอนุรักษ์พลังงาน ฯลฯ	4.22	0.92	ดี
รวม	4.28	0.75	ดี

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจของนักร้องอาชีพด้านสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.28, SD=0.75$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมในระดับดี 3อันดับแรกคือ ข้าพเจ้าทำกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคมเช่น การบริจาคสิ่งของการร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ ฯลฯ ($\bar{X}=4.58, SD=3.97$) ข้าพเจ้าปฏิบัติตนต่อทุกคนอย่างเหมาะสมและเสมอภาค ($\bar{X}=4.35, SD=0.73$) ข้าพเจ้าสละเวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยความเต็มใจ ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$) ตามลำดับ

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักร้องอาชีพ
ด้านอารมณ์ จำแนกเป็นรายชื่อ (n=198)

ด้านอารมณ์	\bar{X}	SD	ระดับ
1.ข้าพเจ้าระบายความโกรธโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น	4.45	1.10	ดี
2.ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง	4.17	0.81	ดี
3.ข้าพเจ้ามีการไตร่ตรองก่อนการตัดสินใจ	4.27	0.90	ดี
4.ข้าพเจ้าควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติเมื่อมีสภาวะความเครียด	4.11	0.77	ดี
5.ข้าพเจ้ามีกิจกรรมผ่อนคลายร่วมกับครอบครัวสม่ำเสมอ	3.41	1.17	ปานกลาง
6.ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง	4.48	0.67	ดี
7.ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อผลการแสดงอารมณ์ของตนเอง	4.54	0.67	ดี
8.ข้าพเจ้าผ่อนคลายความเครียดโดยการหากิจกรรมปฏิบัติ ที่นอกเหนือจากการทำงาน เช่น การท่องเที่ยวต่างจังหวัด ฯลฯ	4.03	1.10	ดี
9.ข้าพเจ้ามีเวลาฟังดนตรีที่ชอบเพื่อการพักผ่อน	4.65	5.07	ดี
10.ข้าพเจ้า ดูหนัง ฟังเพลง ชมคอนเสิร์ต พบปะสังสรรค์กับเพื่อนเมื่อมีเวลาว่าง	3.78	1.18	ดี
11.ข้าพเจ้าไม่ใช้สารเสพติด เช่น ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ ฯลฯ	4.53	1.06	ดี
รวม	4.22	0.71	ดี

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจของนักร้องอาชีพด้านอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.22, SD=0.71$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้ามีเวลาฟังดนตรีที่ชอบเพื่อการพักผ่อน ($\bar{X}=4.65, SD=5.07$) ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อผลการแสดงอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X}=4.54, SD=0.67$) ข้าพเจ้าไม่ใช้สารเสพติด เช่น ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ ฯลฯ ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$) ตามลำดับ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักร้องอาชีพ
ด้านสติปัญญา จำแนกเป็นรายชื่อ (N=198)

ด้านสติปัญญา	\bar{X}	SD	ระดับ
1.ข้าพเจ้าอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่างๆ	4.19	4.28	ดี
2.ข้าพเจ้าศึกษางานเพลงจากสื่อและกิจกรรมต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต คอนเสิร์ต เทศกาลดนตรี ฯลฯ	4.12	1.02	ดี
3.ข้าพเจ้าฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการร้องเพลงเพิ่มเติม	4.33	5.10	ดี
4.ข้าพเจ้าศึกษาข้อมูลก่อนการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ	3.97	0.78	ดี
5.ข้าพเจ้าพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงานและคนในสังคม	4.05	0.69	ดี
รวม	4.13	1.96	ดี

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจของนักร้องอาชีพด้านสติปัญญาในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.13, SD=1.96$) มีความพึงพอใจด้านสังคมในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้าฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการร้องเพลงเพิ่มเติม ($\bar{X}=4.33, SD=5.10$) ข้าพเจ้าอ่านหนังสือหนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่างๆ ($\bar{X}=4.19, SD=4.28$) ข้าพเจ้าศึกษางานเพลงจากสื่อและกิจกรรมต่างๆเช่น วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต คอนเสิร์ต เทศกาลดนตรี ($\bar{X}=4.12, SD=1.02$) ตามลำดับ

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักร้องอาชีพ
ด้านการงานอาชีพ จำแนกเป็นรายข้อ (n=198)

ด้านการงานอาชีพ	\bar{X}	SD	ระดับ
1.ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกและมีความสุขกับงานที่ทำ	4.76	0.51	ดี
2.ข้าพเจ้าใช้ทักษะความสามารถอย่างเต็มที่ในการทำงาน	4.72	0.57	ดี
3.ข้าพเจ้าสามารถจัดเวลาได้อย่างเหมาะสม ระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน	3.66	1.10	ปานกลาง
4.ข้าพเจ้ารับผิดชอบกับงานที่ทำ	4.68	0.47	ดี
รวม	4.45	0.46	ดี

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่าความพึงพอใจของนักร้องอาชีพด้านการงานอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.45, SD=0.46$) มีความพึงพอใจด้านการงานอาชีพในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกและมีความสุขกับงานที่ทำ ($\bar{X}=4.76, SD=0.51$) ข้าพเจ้าใช้ทักษะความสามารถอย่างเต็มที่ในการทำงาน ($\bar{X}=4.72, SD=0.57$) ข้าพเจ้ารับผิดชอบกับงานที่ทำ ($\bar{X}=4.12, SD=1.02$) ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจของนักร่องอาชีพ
ด้านจิตวิญญาณ จำแนกเป็นรายชื่อ (n=198)

ด้านจิตวิญญาณ	\bar{X}	SD	ระดับ
1.ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายในการทำสิ่งต่างๆในชีวิต	4.66	0.55	ดี
2.ข้าพเจ้าใช้เวลาทำจิตใจให้สงบเพื่อทบทวนการกระทำของตนเอง	4.16	0.82	ดี
3.การดำเนินชีวิตข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมที่ถูกต้องตาม ระเบียบประเพณี	4.18	0.90	ดี
4.ข้าพเจ้าชื่นชมตนเองมากกว่าที่จะปล่อยให้ไปไปตามความคาดหวัง ของบุคคลอื่น	4.05	0.74	ดี
5.ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อคนอื่นตามหลักมนุษยธรรม	4.57	0.57	ดี
6.ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตโดยยึดหลักคุณธรรมและจริยธรรม	4.54	0.62	ดี
7.ข้าพเจ้ามี “ความเป็นตัวของตัวเอง” ในการทำงานและ ในชีวิตประจำวัน	4.41	0.74	ดี
8.ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต	4.66	0.60	ดี
รวม	4.40	0.39	ดี

จากตาราง 12 พบว่าความพึงพอใจของนักร่องอาชีพด้านจิตวิญญาณในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.40,SD=0.39$) มีความสุขสมบรูณ์ด้านจิตวิญญาณในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ($\bar{X}=4.66,SD=0.60$) ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายในการทำสิ่งต่างๆในชีวิต ($\bar{X}=4.66,SD=0.55$) ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อคนอื่นตามหลักมนุษยธรรม ($\bar{X}=4.57,SD=0.57$) ตามลำดับ

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม
กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)						รวม 6 ด้าน
	ร่างกาย	อารมณ์	สังคม	สติปัญญา	การงานอาชีพ	จิตวิญญาณ	
1.อายุ	-.023	-.040	.155*	.169	.377*	.000	.116
2.ระยะเวลา ในการทำงาน	.170*	.107	.179*	.132	.418*	.105	.229*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.229$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย และสังคม ($r=.170$, $r=.179$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง กับความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ ($r=.418$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางสุขภาพกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)							
ค่านิยมทางสุขภาพ	ร่างกาย	อารมณ์	สังคม	สติปัญญา	การงานอาชีพ	จิตวิญญาณ	รวม 6 ด้าน
ค่านิยมทางสุขภาพ	.249*	.078	.145*	-.032	-.165*	.233*	.157*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า ค่านิยมทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.157$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่านิยมทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านการงานอาชีพ และด้านจิตวิญญาณ ($r=.249$, $r=.145$, $r=-.165$, $r=.233$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)							
การสนับสนุนทางสังคม	ร่างกาย	อารมณ์	สังคม	สติปัญญา	การงานอาชีพ	จิตวิญญาณ	รวม 6 ด้าน
ด้านต้นสังกัด	.103	.122	.102	.089	-.054	.062	.132
ด้านครอบครัว	-.132	.071	.217*	.174*	-.003	.153*	.112
ด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน	.104	.030	.645*	.851*	.066	.104	.565*
ด้านแฟนคลับ	.077	.240*	-.119	-.282*	.013	.263*	-.025
การสนับสนุนทางสังคม	.083	.062	.389*	.487*	-.049	.109	.348*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.348$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.565$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านสังคม และสติปัญญา ($r=.389$, $r=.487$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ในระดับสูง กับความสุขสมบูรณ์ของด้านสติปัญญา ($r=.851$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 6 การทำนายปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ตารางที่ 16 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์รวมทั้ง 6 ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	b	Se.b	Beta	t	P-value
อายุ	-.074	.047	-.126	-1.563	.120
ระยะเวลาในการทำงาน	.307	.038	.713	7.993	.000*
ค่านิยมทางสุขภาพ	.720	.110	.397	6.529	.000*
การสนับสนุนทางสังคม	.556	.058	.591	9.665	.000*
Constant	-1.609	.559	-	-2.878	.000*
	R=.646	R ² =.417	F=34.530	P-value=.000*	

*P ≤ .05

จากตารางที่ 16 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.713) รองลงมาคือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.591) ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.397) และปัจจัยบุคคลด้านอายุ (Beta=-.126) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์เพิ่มขึ้น .713 คะแนน โดยสามารถสร้างสมการทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพได้ ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

ความสุขสมบูรณ์รวมทั้ง 6 ด้าน = (.720) ค่านิยมทางสุขภาพ+ (.556) การสนับสนุนทางสังคม+
(.307) ระยะเวลาการทำงาน+ (-.074) อายุ+ (-1.609)

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

ความสุขสมบูรณ์รวมทั้ง 6 ด้าน = (.713) ระยะเวลาในการทำงาน+ (.591) การสนับสนุนทางสังคม+
(.397) ค่านิยมทางสุขภาพ+ (-.126) อายุ

ตารางที่ 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์รวมทั้ง 6 ด้านของนักเรียนอาชีวะ (n=198)

ตัวทำนาย	R	R^2	R^2 Change	F	P-value
ปัจจัยส่วนบุคคล+ค่านิยมทางสุขภาพ+ การสนับสนุนทางสังคม	.646	.417	.417	34.530	.000*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เข้าสู่สมการถดถอย จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์รวมทั้ง 6 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($R=.646$) และสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ในภาพรวมได้ร้อยละ 41.7 ($R^2=.417$)

ตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	b	Se.b	Beta	t	P-value
อายุ	-.023	.050	-.368	-4.057	.000*
ระยะเวลาในการทำงาน	.284	.041	.703	6.911	.000*
ค่านิยมทางสุขภาพ	.757	.116	.446	6.501	.000*
การสนับสนุนทางสังคม	.210	.061	.239	3.466	.001*
Constant	-.507	.590	-	-.589	.391
	R=.509	R ² =.259	F=16.857	P-value=.000*	

*P ≤ .05

จากตารางที่ 18 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.703) รองลงมาคือ ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.446) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=-.368) และการสนับสนุนทางสังคม (Beta=.239) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายภาพรวมเพิ่มขึ้น .703 คะแนน โดยสามารถสร้างสมการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายภาพรวมของนักร้องอาชีพได้ ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\text{ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย} = (.757) \text{ ค่านิยมทางสุขภาพ} + (.284) \text{ ระยะเวลาในการทำงาน} + (.210) \text{ การสนับสนุนทางสังคม} + (-.203) \text{ อายุ} + (-.507)$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\text{ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย} = (.703) \text{ ระยะเวลาในการทำงาน} + (.446) \text{ ค่านิยมทางสุขภาพ} + (-.368) \text{ อายุ} + (-.239) \text{ การสนับสนุนทางสังคม}$$

ตารางที่ 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	R	R^2	R^2 Change	F	P-value
ปัจจัยส่วนบุคคล+ค่านิยมทางสุขภาพ+ การสนับสนุนทางสังคม	.509	.259	.259	16.857	.000*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เข้าสมการถดถอย จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายในภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($R=.509$) และสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายในภาพรวมได้ร้อยละ 25.9 ($R^2=.259$)

ตารางที่ 20 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการ
ความสุksomบูรณ์ด้านสังคม ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	b	Se.b	Beta	t	P-value
อายุ	-.266	.100	-.268	-2.659	.009*
ระยะเวลาในการทำงาน	.314	.081	.433	3.871	.000*
ค่านิยมทางสุขภาพ	.585	.233	.192	2.510	.013*
การสนับสนุนทางสังคม	.231	.121	.146	1.898	.059
Constant	.954	1.180	-	.809	.420
	R=.285	R ² =.081	F=4.265	P-value=002*	

*P ≤ .05

จากตารางที่ 20 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.433) รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=-.268) ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.192) และการสนับสนุนทางสังคม (Beta=.146) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุksomบูรณ์ด้านสังคมภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุksomบูรณ์ด้านสังคมภาพรวมเพิ่มขึ้น .433 คะแนน โดยสามารถสร้างสมการทำนายความสุksomบูรณ์ด้านสังคมภาพรวมของนักร้องอาชีพได้ ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\text{ความสุksomบูรณ์ด้านสังคม} = .954 + (.585) \text{ ค่านิยมทางสุขภาพ} + (.314) \text{ ระยะเวลาในการทำงาน} + (-.266) \text{ อายุ} + (.231) \text{ การสนับสนุนทางสังคม}$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\text{ความสุksomบูรณ์ด้านสังคม} = (.433) \text{ ระยะเวลาในการทำงาน} + (-.268) \text{ อายุ} + (.192) \text{ ค่านิยมทางสุขภาพ} + (.146) \text{ การสนับสนุนทางสังคม}$$

ตารางที่ 21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	R	R^2	R^2 Change	F	P-value
ปัจจัยส่วนบุคคล+ค่านิยมทางสุขภาพ+ การสนับสนุนทางสังคม	.285	.081	.081	4.265	.002*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เข้าสมการถดถอย จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมในภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($R=.285$) และสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมในภาพรวมได้ร้อยละ 8.1 ($R^2=.081$)

ตารางที่ 22 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	b	Se.b	Beta	t	P-value
อายุ	.043	.078	.045	.549	.584
ระยะเวลาในการทำงาน	.367	.063	.530	5.821	.000*
ค่านิยมทางสุขภาพ	1.006	.181	.346	5.566	.000*
การสนับสนุนทางสังคม	.930	.094	.616	9.864	.000*
Constant	-4.376	.916	-	-4.778	.000*
	R=.626	R ² =.392	F=31.079	P-value=.000*	

*P ≤ .05

จากตารางที่ 22 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.616) รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.530) ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.346) และปัจจัยบุคคลด้านอายุ (Beta=.045) ตามลำดับ แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ภาพรวมเพิ่มขึ้น .616 คะแนน โดยสามารถสร้างสมการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ภาพรวมของนักร้องอาชีพได้ ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$\text{ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์} = (1.006) \text{ ค่านิยมทางสุขภาพ} + (.930) \text{ การสนับสนุนทางสังคม} \\ + (.367) \text{ ระยะเวลาในการทำงาน} + (.043) \text{ อายุ} + (-4.376)$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\text{ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์} = (.616) \text{ การสนับสนุนทางสังคม} + (.530) \text{ ระยะเวลาในการทำงาน} \\ + (.346) \text{ ค่านิยมทางสุขภาพ} + (.045) \text{ อายุ}$$

ตารางที่ 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	R	R^2	R^2 Change	F	P-value
ปัจจัยส่วนบุคคล+ค่านิยมทางสุขภาพ+ การสนับสนุนทางสังคม	.626	.392	.392	31.079	.000*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 23 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เข้าสู่สมการถดถอย จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($R=.626$) และสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ภาพรวมได้ร้อยละ 39.2 ($R^2=.392$)

ตารางที่ 24 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณด้านสติปัญญา ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	b	Se.b	Beta	t	P-value
อายุ	.508	.212	.195	2.397	.017*
ระยะเวลาในการทำงาน	.594	.172	.312	3.454	.001*
ค่านิยมทางสุขภาพ	.903	.494	.113	1.830	.069
การสนับสนุนทางสังคม	2.823	.257	.679	10.967	.000*
Constant	-13.144	2.500	-	-5.258	.000*
	R=.634	R ² =.402	F=32.384	P-value=.000*	

*P ≤ .05

จากตารางที่ 24 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.679) รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.312) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=.195) และค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.113) ตามลำดับ แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณด้านสติปัญญาภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนการสนับสนุนทางสังคม เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณด้านสติปัญญาภาพรวมเพิ่มขึ้น .679 คะแนน โดยสามารถสร้างสมการทำนายความสุขสมบูรณด้านสติปัญญาภาพรวมของนักร้องอาชีพได้ ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

ความสุขสมบูรณด้านสติปัญญา = (2.823) การสนับสนุนทางสังคม+ (.903) ค่านิยมทางสุขภาพ+ (.594) ระยะเวลาการทำงาน+ (.508) อายุ+ (-13.144)

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

ความสุขสมบูรณด้านสติปัญญา = (.679) การสนับสนุนทางสังคม+ (.312) ระยะเวลาในการทำงาน+ (.192) อายุ+ (.113) ค่านิยมทางสุขภาพ

ตารางที่ 25 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าการทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนักร่องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	R	R^2	R^2 Change	F	P-value
ปัจจัยส่วนบุคคล+ค่านิยมทางสุขภาพ+ การสนับสนุนทางสังคม	.634	.402	.402	32.384	.000*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เข้าสมการถดถอย จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($R=.634$) และสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมได้ร้อยละ 40.2 ($R^2=.402$)

ตารางที่ 26 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	b	Se.b	Beta	t	P-value
อายุ	.102	.056	.171	1.825	.070
ระยะเวลาในการทำงาน	.156	.045	.359	3.448	.001*
ค่านิยมทางสุขภาพ	.001	.130	.001	.009	.993
การสนับสนุนทางสังคม	.147	.068	.155	2.180	.030*
Constant	-4.376	.916	-	-4.778	.000*
	R=.455	R ² =.207	F=12.576	P-value=.000*	

*P ≤ .05

จากตารางที่ 26 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.359) รองลงมาคือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.155) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=.171) และค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.001) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพภาพรวมเพิ่มขึ้น .359 คะแนน โดยสามารถสร้างสมการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพภาพรวมของนักร้องอาชีพได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา = 3.276+ (.156)ระยะเวลาการทำงาน+(.147)การสนับสนุนทางสังคม+ (.594) อายุ+ (.508) ค่านิยมทางสุขภาพ

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา = (.359) ระยะเวลาการทำงาน+ (.155) การสนับสนุนทางสังคม (.171) อายุ+ (.001) ค่านิยมทางสุขภาพ

ตารางที่ 27 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการทำงานอาชีพของนักวิจัยอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	R	R^2	R^2 Change	F	P-value
ปัจจัยส่วนบุคคล+ค่านิยมทางสุขภาพ+ การสนับสนุนทางสังคม	.455	.207	.207	12.576	.000*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เข้าสมการถดถอย จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านการทำงานอาชีพในภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($R=.455$) และสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์การทำงานอาชีพในภาพรวมได้ร้อยละ 20.7 ($R^2=.207$)

ตารางที่ 28 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายรูปคะแนนดิบ (b) และคะแนนมาตรฐาน (Beta) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ ของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	b	Se.b	Beta	t	P-value
อายุ	-.108	.049	-.210	-2.188	.030*
ระยะเวลาในการทำงาน	.187	.040	.498	4.699	.000*
ค่านิยมทางสุขภาพ	.599	.115	.380	5.226	.000*
การสนับสนุนทางสังคม	.193	.060	.236	3.229	.001*
Constant	1.094	.581	-	1.844	.061
	R=.408	R ² =.167	F=9.644	P-value=	.000*

*P ≤ .05

จากตารางที่ 28 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=2.823) รองลงมาคือ ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.903) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.594) และปัจจัยบุคคลด้านอายุ (Beta=.508) ตามลำดับ แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมเพิ่มขึ้น 2.823 คะแนน โดยสามารถสร้างสมการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมของนักร้องอาชีพได้ ดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา = (2.823) การสนับสนุนทางสังคม+ (.903) ค่านิยมทางสุขภาพ+ (.594) ระยะเวลาการทำงาน+ (.508) อายุ+ (-13.144)

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา = (.679) การสนับสนุนทางสังคม+ (.312) ระยะเวลาในการทำงาน+ (.192) อายุ+ (.113) ค่านิยมทางสุขภาพ

ตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (R) ระหว่างตัวแปรทำนายที่ได้นำเข้าสู่สมการถดถอยค่าสัมประสิทธิ์ การทำนาย (R^2) และค่าทดสอบความมีนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์การทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณของนักร้องอาชีพ (n=198)

ตัวทำนาย	R	R^2	R^2 Change	F	P-value
ปัจจัยส่วนบุคคล+ค่านิยมทางสุขภาพ+ การสนับสนุนทางสังคม	.408	.167	.167	9.644	.000*

* $P \leq .05$

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรที่เข้าสมการถดถอย จำนวน 4 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณในภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ($R=.408$) และสามารถทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณในภาพรวมได้ร้อยละ 16.7 ($R^2=.167$)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นนักร้องอาชีพสังกัดบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ปี พ.ศ.2555 จำนวน 227 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 198 คน คิดเป็นร้อยละ 87.22 จากประชากรทั้งหมด 227 คน สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย
4. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักร้องอาชีพของบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน)

นักร้องอาชีพของบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) มีช่วงอายุระหว่าง 20-29 ปี เป็นจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 57.6 ระดับการศึกษาปริญญาตรีมีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 67.2 และมีจำนวนปีที่ทำงานมากที่สุด คือ ระหว่าง 4-6 ปี ร้อยละ 33.8

1.2 ค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ

ค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.95, SD=0.42$) มีค่านิยมทางสุขภาพในระดับดี 3 อันดับแรก คือ การวอร์มเสียงทุกครั้งก่อนการร้องเพลงทำให้ใช้เสียงได้ดีขึ้น ($\bar{X}=4.75, SD=0.43$) การออกกำลังกายทำให้นักร้องแข็งแรงขึ้น ($\bar{X}=4.72, SD=0.64$) และการนอนหลับอย่างเพียงพอทำให้นักร้องอาชีพทำงานได้ดี ($\bar{X}=4.71, SD=0.45$) ตามลำดับ มีค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพไม่ดีเพียง 2 อันดับ คือการสูบบุหรี่หรือช่วยผ่อนคลายความเครียดของนักร้องอาชีพ ($\bar{X}=1.58, SD=0.81$) และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมทำให้นักร้องอาชีพเข้าสังคมได้ดี ($\bar{X}=2.31, SD=0.87$) ตามลำดับ

1.3 การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพ

การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.81, SD=0.47$) มีการสนับสนุนทางสังคมในระดับดี 3 อันดับแรก คือ ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นกำลังใจในการทำงานและการดูแลสุขภาพ ($\bar{X}=4.63, SD=0.49$) ครอบครัวมักพูดกับข้าพเจ้าเสมอว่า "ดูแลสุขภาพให้ดี" หรือ "อย่าทำงานหนักเกินไป" ($\bar{X}=4.39, SD=0.53$) และต้นสังกัดให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของข้าพเจ้า ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$) ตามลำดับ

1.3.1 การสนับสนุนทางสังคมด้านต้นสังกัด

การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพด้านต้นสังกัดในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.90, SD=0.72$) มีการสนับสนุนทางสังคมด้านต้นสังกัดในระดับดี อันดับแรก คือ ต้นสังกัดให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของข้าพเจ้า ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$)

1.3.2 การสนับสนุนทางสังคมด้านครอบครัว

การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพด้านครอบครัวในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.99, SD=0.52$) มีการสนับสนุนทางสังคมด้านครอบครัวในระดับดี อันดับแรก คือ ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นกำลังใจในการทำงานและการดูแลสุขภาพ ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$)

1.3.3 การสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงาน

การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.88, SD=1.17$) มีการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานในระดับดี อันดับแรก คือ เพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานของข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าเจ็บป่วยหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ($\bar{X}=4.23, SD=4.22$)

1.3.4 การสนับสนุนทางสังคมด้านแฟนคลับ

การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพด้านแฟนคลับในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.46, SD=0.41$) มีการสนับสนุนทางสังคมด้านแฟนคลับในระดับปานกลาง อันดับแรก คือ แฟนคลับช่วยสนับสนุนการดูแลสุขภาพของข้าพเจ้า ให้ผลไม้ ให้อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ($\bar{X}=4.35, SD=0.77$)

1.4 ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.16, SD=0.37$) มีความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพรายด้านในระดับดี 3 อันดับแรก คือ ด้านการงานอาชีพ ($\bar{X}=4.45, SD=0.46$) ด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X}=4.40, SD=0.39$) ด้านสังคม ($\bar{X}=4.28, SD=0.75$) ตามลำดับ และมีความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพในระดับปานกลาง คือ ด้านร่างกาย ($\bar{X}=3.50, SD=0.42$)

1.4.1 ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย

ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านร่างกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.50, SD=0.42$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายในระดับดี 3 อันดับแรก คือ ข้าพเจ้าไม่ขับชี่ ยานพาหนะขณะมีเมามา ($\bar{X}=4.46, SD=0.95$) ข้าพเจ้าคาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถยนต์ ($\bar{X}=4.43, SD=1.01$) เมื่อมีเพศสัมพันธ์ข้าพเจ้าป้องกันอย่างถูกวิธี เช่น การใช้ถุงยางอนามัย ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$) ตามลำดับ

1.4.2 ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคม

ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.28, SD=0.75$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้าทำกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคมเช่นการบริจาคสิ่งของการร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ ($\bar{X}=4.58, S.D.=3.97$) ข้าพเจ้าปฏิบัติตนต่อทุกคนอย่างเหมาะสมและเสมอภาค ($\bar{X}=4.35, SD=0.73$) ข้าพเจ้าสละเวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยความเต็มใจ ($\bar{X}=4.36, S.D.=0.77$) ตามลำดับ

1.4.3 ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์

ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.22, SD=0.71$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้ามีเวลาฟังดนตรีที่ชอบเพื่อการพักผ่อน ($\bar{X}=4.65, SD=5.07$) ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อผลการแสดงอารมณ์ของตนเอง ($\bar{X}=4.54, SD=0.67$) ข้าพเจ้าไม่ใช้สารเสพติด เช่น ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ ฯลฯ ($\bar{X}=4.36, SD=0.77$) ตามลำดับ

1.4.4 ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญา

ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านสติปัญญาในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.13, SD=1.96$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้าฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการร้องเพลงเพิ่มเติม ($\bar{X}=4.33, SD=5.10$) ข้าพเจ้าอ่านหนังสือหนังสือพิมพ์และนิตยสารต่างๆ ($\bar{X}=4.19, SD=4.28$) ข้าพเจ้าศึกษางานเพลงจากสื่อและกิจกรรมต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต คอนเสิร์ต เทศกาลดนตรี ($\bar{X}=4.12, SD=1.02$) ตามลำดับ

1.4.5 ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ

ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านการงานอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.45, SD=0.46$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกและมีความสุขกับงานที่ทำ ($\bar{X}=4.76, SD=0.51$) ข้าพเจ้าใช้ทักษะความสามารถอย่างเต็มที่ในการทำงาน ($\bar{X}=4.72, SD=0.57$) ข้าพเจ้ารับผิดชอบกับงานที่ทำ ($\bar{X}=4.12, SD=1.02$) ตามลำดับ

1.4.6 ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ

ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านจิตวิญญาณในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.40, SD=0.39$) มีความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณในระดับดี 3 อันดับแรกคือ ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ($\bar{X}=4.66, SD=0.60$) ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ($\bar{x}=4.66, SD=0.55$) ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อคนอื่นตามหลักมนุษยธรรม ($\bar{X}=4.57, SD=0.57$) ตามลำดับ

1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

1.5.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.229$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกาย และสังคม ($r=.170$, $r=.179$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง กับความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ ($r=.418$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางสุขภาพกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ค่านิยมทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.157$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่านิยมทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านการงานอาชีพ และด้านจิตวิญญาณ ($r=.249$, $r=.145$, $r=-.165$, $r=.233$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.348$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ($r=.565$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพด้านสังคม และสติปัญญา ($r=.389$, $r=.487$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ในระดับสูง กับความสุขสมบูรณ์ของด้านสติปัญญา ($r=.851$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.6 การทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพได้ ร้อยละ 41.7 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.713) รองลงมาคือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.591) ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.397) และปัจจัยบุคคลด้านอายุ (Beta=-.126) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพเพิ่มขึ้น .713 คะแนน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายของนักร้องอาชีพได้ ร้อยละ 25.9 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.703) รองลงมาคือ ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.446) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=-.368) และการสนับสนุนทางสังคม (Beta=.239) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านร่างกายภาพรวมเพิ่มขึ้น .703 คะแนน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมของนักร้องอาชีพได้ ร้อยละ 8.1 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.433) รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=-.268) ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.192) และการสนับสนุนทางสังคม (Beta=.146) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านสังคมภาพรวมเพิ่มขึ้น .433 คะแนน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกันทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ของนักร้องอาชีพได้ ร้อยละ 39.2 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.616) รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.530) ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.346) และปัจจัยบุคคลด้านอายุ (Beta=.045)

ตามลำดับ แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุข สมบูรณ์ด้านอารมณ์ภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านอารมณ์ภาพรวมเพิ่มขึ้น .616 คะแนน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกัน ทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาของนักร้องอาชีพได้ ร้อยละ 40.2 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.679) รองลงมาคือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.312) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=.195) และค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.113) ตามลำดับ แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุข สมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนการสนับสนุนทางสังคม เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมเพิ่มขึ้น .679 คะแนน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกัน ทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพของนักร้องอาชีพได้ ร้อยละ 20.7 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.359) รองลงมาคือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=.155) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ (Beta=.171) และค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.001) ตามลำดับ แสดงว่าปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพภาพรวมเพิ่มขึ้น .359 คะแนน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว สามารถร่วมกัน ทำนายความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณของนักร้องอาชีพได้ ร้อยละ 16.7 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยในรูปแบบมาตรฐาน (Beta) พบว่าตัวแปรทำนายที่มีค่า Beta สูงสุด คือ การสนับสนุนทางสังคม (Beta=2.823) รองลงมาคือ ค่านิยมทางสุขภาพ (Beta=.903) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน (Beta=.594) และปัจจัยบุคคลด้านอายุ (Beta=.508) ตามลำดับ แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคม มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในการทำนายความสุข สมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมและหมายความว่า เมื่อคะแนนระยะเวลาในการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ด้านสติปัญญาภาพรวมเพิ่มขึ้น 2.823 คะแนน

2.อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาศึกษาสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ

ค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.95, SD=0.42$) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักร้องอาชีพพบนหนัก การมีสุขภาพที่ดีมีความจำเป็นในการประกอบอาชีพ อย่างไรก็ตาม ยังมีค่านิยมทางสุขภาพที่ไม่ดีควรแก้ไข 2 เรื่อง คือ การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา เพราะยังเป็นค่านิยมที่นักร้องเห็นว่าเป็นเรื่องปกติของการเข้าสังคม และช่วยคลายความเครียด ซึ่งการปรับให้มีค่านิยมทางสุขภาพให้ถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญเพราะค่านิยมทางสุขภาพ เป็นการให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญต่อสุขภาพและเป็นหลักการยึดถือในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพดี ค่านิยมทางสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมทางสุขภาพ (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545)

2.2 การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพ

การสนับสนุนทางสังคมของนักร้องอาชีพในภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.81, SD=0.47$) เป็นเพราะ นักร้องอาชีพได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ดันสังกัด เพื่อนร่วมงานและแฟนคลับมาก ทำให้คะแนนการสนับสนุนทางสังคมสูง แต่สิ่งที่ได้รับการสนับสนุนปานกลางยังคงมีอยู่ คือ การสนับสนุนด้านต้นสังกัดด้านความรู้ทางสุขภาพ การจัดมุมพักผ่อนสุขภาพ การร่วมกันออกกำลังกายของครอบครัว และการที่เพื่อนสนับสนุนให้เป็นต้นแบบด้านสุขภาพ ดังนั้นควรที่จะเพิ่มในเรื่องนี้มากยิ่งขึ้น เพราะบุคคลที่ได้รับความรัก การช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างจะเป็นบุคคลที่มีความสุขสมบูรณ์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับความสนับสนุนทางสังคม (Kappers, 1988)

2.3 สุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

2.3.1 สุขสมบูรณ์ด้านร่างกายภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.50, SD=0.42$) อาจเป็นเพราะนักร้องอาชีพนักร้องอาชีพมักมีปัญหาในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันที่แตกต่างกันจากกลุ่มอาชีพทั่วไปโดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้เสียงมากเกินไป การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การไม่มีเวลาออกกำลังกาย การเกิดภาวะความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น จนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ อาทิ กล้องเสียงอักเสบ โรคกรดไหลย้อน เนื่องอกของสายเสียง ซึ่งมักเกิดกับนักร้องอาชีพ (สุรเกียรติ อาชานานานุภาพ, 2553: ออนไลน์) และนักร้องอาชีพของบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ส่วนน้อยที่จะได้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและการดำเนินชีวิต อาทิ การรณรงค์เกี่ยวกับการช้ยานพาหนะ กิจกรรมเกี่ยวกับรณรงค์เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ต้อง

โครงการศิลปินแกนนำรณรงค์ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2553) ศิลปินแกนนำรณรงค์ “สุขเล็กเหล่า” พีรเชินเตอร์โครงการ “แคชยับ = ออกกำลังกาย” พีรเชินเตอร์ “เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก” เป็นต้น (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2554)

2.3.2 ความสุขสมบรูณ์ด้านสังคมพบว่าความสุขสมบรูณ์ด้านสังคมภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.28, SD=0.75$) อาจเป็นเพราะนักร้องอาชีพของบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ได้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงบทบาทที่แสดงความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น โครงการร่วมใจบริจาคโลหิต เป็นโครงการที่บริษัทร่วมกับสภาอากาศไทย จัดกิจกรรมเพื่อเชิญชวนผู้บริหาร พนักงาน และศิลปิน เข้าร่วมบริจาคโลหิต เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ โครงการเพื่อเด็กและเยาวชน เป็นกิจกรรมที่แกรมมี่สร้างสรรค์ขึ้น เพื่อส่งเสริมและพัฒนาเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นกำลังสำคัญของชาติให้มีแนวคิดและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง และสังคมส่วนรวม อาทิ โครงการมอบของขวัญเพื่อน้องในวันเด็กแห่งชาติ, กิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันเยาวชนแห่งชาติ, การบริจาคหนังสือเพื่อเยาวชน, กิจกรรมเลี้ยงอาหารและให้กำลังใจเด็กด้อยโอกาส, กิจกรรมทำบุญเดือนเกิดเพื่อเด็กยากไร้ ฯลฯ (บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), 2553)

2.3.3 ความสุขสมบรูณ์ด้านอารมณ์ พบว่าความสุขสมบรูณ์ด้านอารมณ์ ภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.22, SD=0.71$) อาจเป็นเพราะนักร้องอาชีพของบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับดนตรีและมีความชอบเกี่ยวกับดนตรีอยู่แล้ว จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจมีความสุข และผ่อนคลายความเครียด และนักร้องอาชีพได้ทำกิจกรรมที่ชอบกับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ ซึ่งถือว่าการร้องเพลงและการเล่นดนตรีกับกลุ่มเพื่อนเป็นกิจกรรมหนึ่งในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์ โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของวิญญูทัศน์ บุญทันและคณะ (2554) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยการมีกลุ่มเพื่อนทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพได้สูงสุด และงานวิจัยของภาคพงศ์ วิเศษสินธุ์และคณะ (2554) พบว่า เพื่อนหรือกลุ่มเพื่อนที่ทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพและการทำนายพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุน ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.3.4 ความสุขสมบรูณ์ด้านสติปัญญา พบว่าความสุขสมบรูณ์ด้านสติปัญญา ภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.13, SD=1.96$) อาจเป็นเพราะนักร้องอาชีพจำเป็นต้องมีการร้องเพลงอยู่เสมอ จึงฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการร้องเพลงเพิ่มเติมและต้องศึกษางานเพลงจากสื่ออื่นๆ อยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพวงแก้ว แสนคำ (2549) ที่พบว่าความสุขสมบรูณ์ด้าน

สติปัญญาที่บุคคลรู้จักใช้แหล่งทรัพยากรที่มีเพื่อขยายความรู้ไปสู่การพัฒนาทักษะและศักยภาพของตน

2.3.5 ความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพ พบว่าความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.45, SD=0.46$) อาจเป็นเพราะนักร้องอาชีพมีความสุขกับงานที่ทำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปีติมา ฉายโสภาส (2546) ซึ่งพบว่าความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพจะวัดจากความพึงพอใจต่อการทำงานของบุคคล รวมทั้งความรู้สึกด้านบวกที่ได้รับจากการทำงานนั้น การที่บุคคลบรรลุความสุขสมบูรณ์ด้านการงานอาชีพจะช่วยเพิ่มความพึงพอใจ และพบกับความสุขสมบูรณ์ในชีวิตโดยผ่านทางงานรูปแบบของความสุขสมบูรณ์นั้น สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพได้ในทุกที่ทำงานและยิ่งประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.3.6 ความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณ พบว่าความสุขสมบูรณ์ด้านจิตวิญญาณภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.40, SD=0.39$) อาจเป็นเพราะนักร้องอาชีพได้ทำความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายคือการได้ทำงานและมีความสุขกับงานและสิ่งที่ตนรัก นั่นก็คือการร้องเพลงจนสามารถเป็นนักร้องอาชีพ ซึ่งได้ทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ในชีวิต สอดคล้องกับกรีนเบิร์ก ดินทิแมนและโอเคส (Greenberg, Dintiman and Oakes, 1995) ที่กล่าวไว้ว่า สุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นความเชื่อในอำนาจบางอย่างรวมกันเป็นความรู้สึกของการเชื่อมต่อเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิตและการค้นหาความหมายของชีวิต

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

2.4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ($r=.229$) กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากนักร้องอาชีพที่มีอายุน้อยถึงแม้จะมีความรู้เกี่ยวกับอาชีพเพียงไม่มาก แต่ก็มีรุ่นพี่หรือทีมงานคอยให้ความสนับสนุน เป็นที่ปรึกษาทั้งยังปรับตัว เปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาค่อนข้างง่าย เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องเรียนรู้ หาประสบการณ์ทำงาน สอดคล้องกับงานวิจัยของชุดิมา บุรณนิต (2539) พบว่าของการทำงานของพยาบาลที่ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าในตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์พยาบาล

2.4.2 ค่านิยมทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r=.156$) กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05อาจเนื่องมาจากนักร้องอาชีพมีจุดมุ่งหมายใน

การทำงานและต้องทำเพื่อความสำเร็จในผลงานต่างๆของตัวเองที่รับผิดชอบ ตลอดจนการดูแลรักษาสุขภาพของนักร้องอาชีพเอง ดังนั้นค่านิยมทางสุขภาพที่นักร้องอาชีพคิดว่ามีผลต่อการดำเนินชีวิตต่อตัวนักร้องเองก็จะให้คุณค่าหรือให้ความสำคัญต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนั้นๆ และได้ยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับเฉลิมพล ต้นสกุล (2541) ได้กล่าวว่าหลัก “ค่านิยม” ที่ว่า ค่านิยม หมายถึง “ความเชื่อซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของวิถีปฏิบัติทางพฤติกรรม หรือในรูปของสิ่งที่พึงยึดถือเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต” โดยที่ความเชื่อเฉพาะอย่างนี้มีคุณสมบัติไม่ได้ผูกติดอยู่กับเฉพาะสิ่ง แต่เป็นแกนกลางที่สอดผ่าน (Transcent) ข้ามสถานการณ์ สิ่งของ และบุคคล มีคุณสมบัติในการนำกระทำ นำเจตคติ มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ ดีชั่ว ชอบไม่ชอบ และช่วยในการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งของสถานการณ์และระหว่างเป้าหมายที่เฉพาะ

2.4.3 การสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง ($r=.565$) กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากนักร้องอาชีพได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและผู้ร่วมงานมาก จะมีระดับความสุขสมบูรณ์มาก โดยบุคคลได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ จากคนใกล้ชิด ทำให้รู้สึกปลอดภัย อบอุ่น สามารถระบายความรู้สึกออกมาได้ จะมีความสุขสมบูรณ์มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับความรัก หรือการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเช่นเดียวกับการศึกษาของโรเจอร์ (Roger, 1992) ที่พบว่า บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะมีระดับความสุขสมบูรณ์ที่สูงกว่าบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า

3. การทำนายความสุขสมบูรณ์

จากการวิจัยพบว่า ตัวแปรปัจจัยทั้ง 4 ตัว ได้แก่ อายุ ระยะเวลาในการทำงาน ค่านิยมทางสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม มีความสามารถในการทำนายความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพที่แตกต่างกัน โดยปัจจัยที่สามารถทำนายความสุขสมบูรณ์เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงาน ($Beta=.713$) การสนับสนุนทางสังคม ($Beta=.591$) และค่านิยมทางสุขภาพ ($Beta=.397$) หมายความว่า เมื่อปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาการทำงานเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะมีผลทำให้ความสุขสมบูรณ์ทั้ง 6 ด้านเพิ่มขึ้น .713 คะแนน ซึ่งทั้ง 4 ตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายความสุขสมบูรณ์ทั้ง 6 ด้าน ของนักร้องอาชีพ ได้ร้อยละ 41.7 ซึ่งจะเห็นได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงานมีความสามารถในการทำนายความสุขสมบูรณ์มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับความสัมพันธ์ ที่ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระยะเวลาในการทำงานมีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ และสอดคล้องกับการวิจัยของเพล์สัน (Payson, 1989) ที่พบว่า จำนวนปีปฏิบัติงานว่าเป็นประสบการณ์การทำงานของบุคคลที่มีผลทำให้เกิดความคุ้นเคยและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของการทำงานได้มากขึ้นทั้งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของความสุขสมบูรณ์ของชีวิตการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ควรมีโครงการสำหรับนักร้องอาชีพให้มีการออกกำลังกายร่วมกันทั้งนักร้องด้วยกัน หรือนักร้องกับเจ้าหน้าที่ทีมงาน เนื่องจากการวิจัยพบว่ามีกลุ่มเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานทำให้นักร้องอาชีพสนใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น
2. ต้นสังกัดย่อยที่ดูแลนักร้องอาชีพควรสนับสนุนโครงการการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลแก่นักร้อง เช่น การให้ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการออกกำลังกายมาแนะนำและให้ข้อมูลที่ถูกต้องในการปฏิบัติสำหรับการดูแลสุขภาพของนักร้องอาชีพโดยตรงเป็นประจำ เนื่องจากการวิจัยพบว่าค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องบางรายยังไม่มีดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทาน อาหาร การสูบบุหรี่ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ต้นสังกัดควรถึงผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ นักร้องในสังกัด ช่วยกันส่งเสริมการสร้างบรรยากาศสิ่งแวดล้อมในการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อความสุขสมบูรณ์ที่ดีขึ้น
2. ต้นสังกัด และผู้ที่ดูแลนักร้องควรจัดตารางให้นักร้องออกกำลังกายอย่างชัดเจน และดูแลการรับงานในการทำงานของนักร้องให้มีเวลาพักผ่อนให้เหมาะสม
3. ต้นสังกัดควรมีการบันทึกสุขภาพของนักร้องเป็นประจำ เช่น ข้อมูลสุขภาพประจำปี เพื่อเป็นข้อมูลในการดูแลรักษาสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ นักร้องในสังกัดต่อไป

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของนักแสดง
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของนักดนตรี

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สำนักงาน. **สถานการณ์ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ**. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา:<http://corp.thaihealth.or.th/resource-center/facts/risky>[11พฤศจิกายน2553].

ชนิษฐา จุณณะภาต. **อิทธิพลของการยอมรับตนเองและพฤติกรรมการแสดงออกที่**

เหมาะสม ที่มีต่อความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏใน

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, (จิตวิทยาชุมชน) ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2551.

จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), บริษัท. **รายงานประจำปี 2553**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://gmmgrammy.com/download/annual/Annual2010/th/ALLGMM10THA.pdf>

[7 เมษายน 2555].

จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน), บริษัท. **รายงานประจำปี 2554**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<http://gmmgrammy.com/download/annual/Annual2011/th/ALLGMM11THA.pdf>

[7 เมษายน 2555].

เฉลิมพล ต้นสกุล. **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร: สหประชาพานิชย์, 2541.

ชุติมา บุรณนิต. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อม ความมีคุณค่าใน**

ตนเองและการสนับสนุนทางสังคมกับระดับความสุขสมบูรณ์ของอาจารย์

พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศึกษา คณะพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ณจิต ดีปานวงศ์. **อิทธิพลของอวัจนภาษาของนักร้องแกรมมี่ เอ็นเตอร์เทนเมนท์ ต่อ**

เยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์พัฒนาการ ภาควิชา

ประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ดวงเดือน พิพัฒนชูเกียรติ. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่**

1มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา

มหาบัณฑิต, วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2541.

ดวงสมร จักรพันธุ์. **กลยุทธ์การบริหารภาพลักษณ์ศิลปิน นักร้องไทยกับการรับรู้ของ**

กลุ่มเป้าหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์

ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

- บุญช่วย นาสูงเนิน. การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สตรีวัยหมดระดู เขตชนบท จังหวัดนครราชสีมา.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.
- ประคอง กรรณสูต. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประคอง กรรณสูต. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
 โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- ประนอม รอดคำดี. **รูปแบบการพัฒนาระดับความสุขสมบูรณ์ของนิสิตนักศึกษาใน
 กรุงเทพมหานคร.** วิทยาศาสตร์ครุศาสตร์บัณฑิต, สาขาอุดมศึกษา.จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, 2538.
- ปาริชาติ สุขสวัสดิพร. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และ
 สภาพแวดล้อมในสถาบันกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล
 สถาบันการศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต,
 สาขาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ปีติมา ฉายโสภาส. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก
 การสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ
 กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล
 คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- แผนหลัก สสส.2552– 2554 [ออนไลน์].**แหล่งที่มา
http://www.thaihealth.or.th/files/aw_sss.pdf [11 พฤศจิกายน 2553].
- แผนหลัก สสส.2553– 2555 [ออนไลน์].** แหล่งที่มา <http://www.thaihealth.or.th/files/00-53-55.pdf> [11 พฤศจิกายน 2553].
- พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณมา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, วิฐารณ บุญสิทธิ์ และวิโรจน์ อารีย์กุล.
กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ, 2547.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. **พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา.** กรุงเทพมหานคร:
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- พวงแก้ว แสนคำ. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะการดูแล ความเข้มแข็งใน
 การมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม และความสุขสมบูรณ์ของผู้ดูแลผู้ป่วย
 บาดเจ็บสมอง.** วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะ
 พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

ภคพงศ์วิเศษสินธุ์, ธนวรรณ อิมสมบุญ. และสุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ** 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2554): 103-115.

รัชนก กลิ่นชาติ. **ความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินการด้านกิจการนักศึกษาและด้านสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับความสุขสมบูรณ์ของนักศึกษาพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. **การวัดด้านจิตพิสัย.** กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, 2543.

วนิดา รัตนานนท์. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐาน ความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัด.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, คณะพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.

วราภรณ์ ชัยวัฒน์มงคล. **ทัศนคติ ความพึงพอใจโดยรวม และพฤติกรรมที่มีต่อเพลงวัยรุ่นของบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) ในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการตลาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.

วิเชียร เกตุสิงห์. **สถิติวิเคราะห์สำหรับงานวิจัย.** กรุงเทพมหานคร. ไทยวัฒนาพานิชย์. 2538.

วิญญ์พัญญ์ บุญทัน, ธนวรรณ อิมสมบุญ. และสุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ** 3 (กันยายน-ธันวาคม 2554) : 93-105.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์และคณะ. **องค์การและการจัดการ ฉบับสมบูรณ์ (ปรับปรุงใหม่).**

กรุงเทพมหานคร: DIMOND IN BUSINESS WORLD, 2542.

สถาบันวิจัยเพื่อสังคมประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. **สุขภาพคนไทย 2546.**

กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2547.

สุพัตรา สุภาพ. **ปัญหาสังคม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2542.

สุภาวดี บัวบาน. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลียนแบบดารานักกร้องวัยรุ่น.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2549.

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. "กล่องเสียงอึกเสป" [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.doctor.or.th/node/6417> [11 ธันวาคม 2553].

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. **การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม: แนวทางศึกษาวิเคราะห์และวางแผน.** ขอนแก่น: ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2548.

อภิญา ปานชูเชิด. **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่น เขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

ภาษาอังกฤษ

Bandura, A. **Self-efficacy: the exercise of control**. First edition. Newyork: W.H. Freeman and Company, 1997.

Bandura, A. **Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**. Upper Shaddlr River, NJ: Prentice Hall, Inc. 1985.

Chester, D. N. , Himburg, S. P., and Weatherspoon L. J. Spirituality of African-American women: correlations to health-promoting behaviors. **Journal of National Black Nurses' Association**. 17(July 2006):1-8.

Cobb, S. Social support as a moderator of life stress. **Psychosomatic Medicine**. 38 (1976): 300-314.

Edlin, G., Golanty, E. and Brow, K. M. **Health and Wellness**. 6 th ed. Massachusetts: Jones and Publishers, 1999.

Ernst, K. E., Cynthia, O., and Wasson, K. D. **Wellness incentives : Lessons learned about organizationl change**. Human Resource, 2000.

Greenbreg, J.S., Dintiman, G.B. and Oakes, B.M. **Physical fitness and wellness**.Massachusetts: Allyn and Bacon, 1995.

Hettler, B. Wellness promotion on a university campus. **The Journal of Health Promotion and Maintenance**. 3(1980): 77-95.

Hurdle, D. E. **Social support: A critical in woman's health and health promotion**. Health and Social work, 2001.

Kappers, N. and Schear. **Relationships between affective and affirmative social support, and sense of coherence in older adult**. 1988.[Online] Available from: <http://thailis.uni.net.th/Dao/detail/nsp> [2010, August 20].

Orem, D. E. **Nursing concepts of practice 3rd ed**. New York. Mc Graw-Hill, 1985.

Palank, C. L. **Nursing determinants of health promotion behavior**. Nursing Clinics of North America, 1991.

- Payson, A.A. **Job Satisfaction and Need Satisfaction of Psychiatric Register Nurses: The Influence of Nurse Manager Decision making Style.** EDD thesis Health Science University of Bridgeport, 1989.
- Pender, N. J. **Health promotion in nursing practice 2nd ed.** California: A pleton and Lange, 1997.
- Pirincci, E et al. Factors affecting health-promoting behaviors in academic staff. **Turkey Public Health.** 122 (2008): 784-798.
- Rayle, A. D. Adolescent Gender Differences in Mattering and Wellness. **Journal of Adolescence,** 28 (2005): 753-763.
- Robbins, G., Powers, D. and Burgess, S. **A Wellness Way of Life.** 4 th ed. New York: McGraw-Hill, 1970.
- Roger, S.U. How design impact wellness. **Healthcare Forum.** 35 (1992): 24-25.
- Weinert, C. A social support measure: PRQ 85. **Nursing Research,** 36(1985): 273-277.
- Warner, M. J. Wellness promotion in higher education. **NASPA Journal,** 3 (1984): 33-36.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์
ประธานประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร. พรสุข นุ่นนรินทร์
หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผศ.ดร.กัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. คุณบุษบา ดาวเรือง
ประธานกรรมการบริหาร บริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน)

ภาคผนวก ข

จดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายนพพล โภธินาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักวิ่งอาชีพ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของรองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขคนธทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีคณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คเนิงสุขเกษม)

คณบดี

ที่ ศษ ๐๕๑๒.๒๔/



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา สรายุทธพิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายณพพล โปธินาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาชั้นปีที่ ๓ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์ สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่าง วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุน ทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของรองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในครั้งนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิต คเนิงสุขเกษม)

คณบดี

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. พรสุข หนูนิรันดร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายณพพล โพนินาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักวิ่งอาชีพ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของรองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขคนธทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีคณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คเนิงสุขเกษม)

คณบดี

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์

๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายณพพล โภธินาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักวิ่งอาชีพ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของรองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในกรณีคณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใ้ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัยด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คเนิงสุขเกษม)

คณบดี

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๒๔/



คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพระราม ๑ ปทุมวัน
กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๓๐

ตุลาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย

เรียน คุณบุษบา ดาวเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์

๒. แบบสอบถาม

ด้วย นายนพพล โภธินาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษาชั้นปีที่ ๓ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์ สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอนุมัติโครงร่าง วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุน ทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภายใต้การควบคุมของรองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขคนธทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ในการนี้ คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ใคร่ขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือการวิจัย ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คเนิงสุขเกษม)

คณบดี

ภาคผนวก ค
ใบรับรองโครงการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147

ที่ จว 19/55

วันที่ 12 มกราคม 2555

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 4. แบบสอบถาม

ตามที่ นายนพพล โทธินาม นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอ โครงการวิจัยที่ 167.1/54 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ (THE RELATIONS BETWEEN PERSONAL FACTORS, HEALTH VALUES AND SOCIAL SUPPORT ON THE WELLNESS OF PROFESSIONAL SINGERS) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ รับรองวันที่ 6 มกราคม 2555

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 004/2555

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 167.1/54 : ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ผู้วิจัยหลัก : นายนพพล โพธิ์นาม

หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....*[Signature]*.....

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักศนประดิษฐ์)

ประธาน

ลงนาม.....*[Signature]*.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 6 มกราคม 2555

วันหมดอายุ : 5 มกราคม 2556

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 167-1/54
 วันที่รับรอง 06 ม.ค. 2555
 วันหมดอายุ 05 ม.ค. 2556

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคม
กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

ชื่อผู้วิจัย นายพนพล โทธินาม ตำแหน่ง นิสิตปริญญาโทปีที่ 3 แขนงวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์
สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
(ที่บ้าน) 121/17 แพลตกลางสวนพลู ซ.สวนพลู ถ.สาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ

เขตสาทร กทม. 10120

เลขที่โครงการวิจัย 167-1/54

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) 0-2669-9399 ต่อ - โทรศัพท์ที่บ้าน -

วันที่รับรอง 06 มิ.ค. 2555

โทรศัพท์มือถือ 081-2786910 E-mail: NOPP_CU@HOTMAIL.COM

วันหมดอายุ 05 มิ.ค. 2556

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่
ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูล
ต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นโครงการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ
และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.1 เพื่อศึกษาความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

3.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ การสนับสนุนทาง
สังคม กับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการนี้เนื่องจากเพราะท่านเป็นนักร้องอาชีพ สังกัดบริษัทจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด
(มหาชน) โดยจะมีผู้ได้รับเชิญเหมือนกับท่านจำนวน 227 คน ผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบสอบถามการวิจัยซึ่งมี
ทั้งหมด 4 ตอน คือ แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ
แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมและแบบสอบถามวัดความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ จำนวนรวมทั้งหมด
108 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 25 นาที

5. กระบวนการการวิจัยที่กระทำต่อกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้ทำการวิจัยหรือ
หัวหน้าหน่วยงานเป็นผู้ดำเนินการแจกแบบสอบถามแก่ท่าน โดยการนำแบบสอบถามแจก ณ หน่วยงานที่
ท่านปฏิบัติงานอยู่ โดยท่านสามารถใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม ตั้งแต่วันที่ได้รับจนกระทั่งวันขอรับ
แบบสอบถามกลับคืนเป็นเวลา 7 วัน

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ทำด้วยวิธีการส่งเอกสาร
เกี่ยวกับข้อมูลการวิจัยแนบไปพร้อมกับแบบสอบถามการวิจัย โดยผู้ทำการวิจัยเป็นผู้ดำเนินการ

7. การวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับท่าน และแม้การเข้าร่วม
โครงการนี้อาจไม่เป็นประโยชน์กับท่านโดยตรง แต่ผลการวิจัยเป็นข้อมูลในการพื้นฐานในการจัด
โปรแกรมหรือ โครงการ ในการส่งเสริมสุขภาพของนักร้องและทำให้เกิดประโยชน์ไปสู่กลุ่มนักร้องอาชีพ
ต่อไป

การเข้าร่วมเป็นกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ ท่านสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่กระทบต่อการปฏิบัติงานในหน่วยงาน หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงานการวิจัย หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

เลขที่โครงการวิจัย 167.1/54
 วันที่รับรอง 06 มิ.ค. 2555
 วันหมดอายุ 05 มิ.ค. 2556



หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

1. ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุน

สังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

THE RELATIONS BETWEEN PERSONAL FACTORS, HEALTH VALUES AND

SOCIAL SUPPORT ON THE WELLNESS OF PROFESSIONAL SINGERS

ชื่อผู้วิจัย นายนพพล โปธินาม

เลขที่โครงการวิจัย 167/154

ที่อยู่ติดต่อ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันที่รับรอง 06 ม.ค. 2555

โทรศัพท์ 0-2669-9399, 081-2786910

วันหมดอายุ 05 ม.ค. 2556

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบสอบถามในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อการได้รับการสนับสนุนจากค่ายเพลงของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

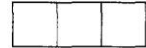
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามในการวิจัยมี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล	3	ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ	25	ข้อ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	20	ข้อ
ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ	60	ข้อ
2. โปรดอ่านคำแนะนำก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละชุด
3. ข้อมูลทั้งหมดจะถือเป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบใดๆ ต่อการทำงานของท่าน

ขอขอบคุณท่าน ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามการวิจัยครั้งนี้

เลขที่โครงการวิจัย 167.1/54
วันที่รับรอง 06 ม.ค. 2555
วันหมดอายุ 05 ม.ค. 2556



นายพนพล โพธิ์นาม
นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาวิทยาศาสตรสุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับท่าน

1. อายุปี
2. จำนวนปีที่ทำงานเป็นนักร้องอาชีพ (รวมก่อนหน้าและปัจจุบันที่สังกัดบริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน))
.....ปี
3. ระดับการศึกษา
 ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี



พื้นที่โครงการวิจัย 167-1/54
 วันที่รับรอง 06 ม.ค. 2555
 วันหมดอายุ 05 ม.ค. 2556

ตอนที่ 2 แบบสอบถามค่านิยมทางสุขภาพของนักร้องอาชีพ
 คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังต่อไปนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น
เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
1.	การออกกำลังกายทำให้นักร้องอาชีพแข็งแรงขึ้น					
2.	การออกกำลังกายที่น้อยเกินไปไม่มีประโยชน์ต่อนักร้องอาชีพ					
3.	นักร้องอาชีพรับประทานอาหารหลัก 3 มื้อต่อวันไม่เพียงพอ					
4.	การรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ต่อวันช่วยให้ไม่เจ็บป่วย					
5.	นักร้องอาชีพต้องรับประทานอาหารเสริมบ้างเพื่อสุขภาพที่ดี					
6.	อาหารและของว่างที่ทอดด้วยน้ำมันมีผลเสียต่อคุณภาพเสียงของนักร้องอาชีพ					
7.	อาหารประเภทงานด่วนสะดวกเหมาะสำหรับนักร้องอาชีพ					
8.	การดื่มน้ำบ่อยๆ ช่วยให้รู้สึกสดชื่น					
9.	การดื่มน้ำเย็นมีผลต่อคุณภาพเสียงของนักร้องอาชีพ					
10.	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมมีผลเสียต่อคุณภาพเสียงของนักร้องอาชีพ					
11.	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมทำให้นักร้องอาชีพเป็นเข้าสังคมได้ดี					
12.	การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นประจำต่อเนื่องช่วยกระตุ้นให้นักร้องอาชีพทำงานได้ดีขึ้น					

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
13.	การวอร์มเสียงทุกครั้งก่อนการร้องเพลงทำให้ใช้เสียงได้ดี					
14.	นักร้องอาชีพต้องมีความรู้เรื่องการดูแลสภาพตัวเองเบื้องต้น					
15.	การนอนหลับอย่างเพียงพอทำให้นักร้องอาชีพทำงานได้ดี					
16.	การทำกิจกรรมที่สนใจที่นอกเหนือจากการทำงานช่วยให้นักร้องอาชีพผ่อนคลายความเครียด					
17.	การมีเพื่อนจากหลากหลายอาชีพช่วยให้นักร้องอาชีพประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน					
18.	นักร้องอาชีพที่ดีควรรู้จักควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้					
19.	การสูบบุหรี่ช่วยผ่อนคลายความเครียดของนักร้องอาชีพ					
20.	การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้นักร้องอาชีพแก้ไขปัญหาสุขภาพได้ทันเวลา					
21.	นักร้องอาชีพควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีความผิดปกติทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ					
22.	การมีเพศสัมพันธ์จำเป็นต้องป้องกันเสมอ ถึงแม้จะเป็นคนที่ไว้ใจหรือคู่สมรสก็ตาม					
23.	การปฏิบัติตามกฎจราจร ทำให้นักร้องอาชีพเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุคคลในสังคม					
24.	การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสังคมเป็นบทบาทหนึ่งของนักร้องอาชีพ					
25.	การมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตทำให้นักร้องอาชีพประสบความสำเร็จ					



เลขที่โครงการวิจัย 167.1/54
 วันที่รับรอง 06 มี.ค. 2555
 งบประมาณ 0.5 มี.ค. 2556



เลขที่โครงการวิจัย 167-1/54
 ไม่ได้รับรอง 06 ม.ค. 2555
 ทัศนศึกษา 05 ม.ค. 2556

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม
 คำชี้แจง แบบสอบถามนี้คือ แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมด้านการดูแลสุขภาพของนักร้องอาชีพ
 กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถาม
 ดังต่อไปนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	1	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก
ไม่เห็นด้วย	2	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น
ไม่แน่ใจ	3	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น
เห็นด้วย	4	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น
เห็นด้วยอย่างมาก	5	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นอย่างมาก

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
1.	ต้นสังกัดจัดสวัสดิการ ในการดูแลสุขภาพแก่ข้าพเจ้า เช่น การทำประกันสุขภาพ					
2.	ต้นสังกัดจัดบริการตรวจสุขภาพ โดยให้การสนับสนุนด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีแก่ข้าพเจ้า					
3.	ต้นสังกัดให้การสนับสนุนการออกกำลังกายของข้าพเจ้า					
4.	ต้นสังกัดให้การสนับสนุนข้าพเจ้าในการเป็นแบบอย่างที่ดี ด้านสุขภาพ เช่น การเป็นพรีเซ็นเตอร์ด้านสุขภาพ ฯลฯ					
5.	ต้นสังกัดให้การสนับสนุนข้าพเจ้าในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้านสุขภาพ เช่น มุมหนังสือสุขภาพ จิตบอร์ดสุขภาพ ให้เข้ารับการอบรมด้านสุขภาพ					
6.	ต้นสังกัดแสดงความห่วงใยเมื่อข้าพเจ้ามีปัญหาด้านสุขภาพ					
7.	ต้นสังกัดเป็นที่พึ่งและเป็นกำลังใจเมื่อข้าพเจ้าประสบปัญหา					

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
8.	ต้นสังกัดของข้าพเจ้าจัดมุมพักผ่อนให้แก่ข้าพเจ้าและเพื่อนร่วมงาน					
9.	ข้าพเจ้าได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงานจากต้นสังกัด					
10.	ครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นกำลังใจในการทำงานและการดูแลสุขภาพ					
11.	ครอบครัวดูแลเอาใจใส่ข้าพเจ้าโดยการจัดหาอาหารเช้าที่มีประโยชน์ให้รับประทาน					
12.	ครอบครัวมักพูดกับข้าพเจ้าเสมอว่า “ดูแลสุขภาพให้ดี” หรือ “อย่าทำงานหนักเกินไป”					
13.	ข้าพเจ้าและครอบครัวออกกำลังกายร่วมกัน					
14.	เพื่อนหรือผู้ร่วมงานของข้าพเจ้าเป็นกำลังใจในการทำงานและการดูแลสุขภาพ					
15.	ข้าพเจ้าออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน					
16.	เพื่อนหรือผู้ร่วมงานของข้าพเจ้าให้ช่วยเหลือเมื่อข้าพเจ้าเจ็บป่วยหรือมีปัญหาทางด้านสุขภาพ					
17.	เพื่อนหรือผู้ร่วมงานมักบอกข้าพเจ้าเสมอว่าข้าพเจ้าเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ					
18.	การมีแฟนคลับทำให้ข้าพเจ้ามีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ					
19.	แฟนคลับช่วยสนับสนุนการดูแลสุขภาพของข้าพเจ้า เช่น ให้ผลไม้ ให้อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ฯลฯ					
20.	แฟนคลับมักบอกข้าพเจ้าเสมอว่าข้าพเจ้าเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ					



เลขที่โครงการวิจัย 167-1/54
 วันที่รับรอง 06 มี.ค. 2555
 วันหมดอายุ 05 มี.ค. 2556



เลขที่โครงการวิจัย 167-1/54
วันที่รับรอง 06 มิ.ค. 2555
วันหมดอายุ 05 มิ.ค. 2556

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติและเกิดเหตุการณ์จริงภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังต่อไปนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง	หมายถึง	(ปฏิบัติทุกวันหรือทุกครั้งใน 1 สัปดาห์)
ปฏิบัติบ่อยมาก	หมายถึง	(ปฏิบัติ 5-6 วันใน 1 สัปดาห์)
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	(ปฏิบัติ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์)
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	(ปฏิบัติ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์)
ไม่เคยทำเช่นนั้น	หมายถึง	(ไม่เคยปฏิบัติใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

ข้อ	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		ทุกครั้ง	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
	ด้านร่างกาย					
1.	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์					
2.	ข้าพเจ้าออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที					
3.	ข้าพเจ้ายืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย					
4.	ข้าพเจ้าจะวอร์มเสียงอย่างเป็นระบบที่ถูกต้องก่อนการใช้เสียง					
5.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะใช้เสียงมากเกินไปในการซ้อมและการแสดง					
6.	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารครบ 3 มื้อ					
7.	ข้าพเจ้ารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน					
8.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและทอดด้วยน้ำมัน เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน มันฝรั่งทอด ขนมกรุบกรอบ ฯลฯ					
9.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงอาหารประเภทจานด่วน (Fast Food) เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ					
10.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเสริม					
11.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น					

ข้อ	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		ทุกครั้ง	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
12.	ข้าพเจ้าดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน					
13.	ข้าพเจ้าดื่มนมสด น้ำผลไม้					
14.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ฯลฯ					
15.	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มกำลังต่างๆ					
16.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด					
17.	ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยในขณะที่ขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์					
18.	ข้าพเจ้าคาดเข็มขัดนิรภัยในขณะที่ขับรถยนต์					
19.	ข้าพเจ้าไม่ขับขี่ยานพาหนะขณะมีเมามา					
20.	ข้าพเจ้านอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง					
21.	ข้าพเจ้าสามารถรักษาสุขภาพด้วยตนเองได้ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย					
22.	เมื่อมีเพศสัมพันธ์ข้าพเจ้าป้องกันอย่างถูกวิธี เช่น การใช้ถุงยางอนามัย					
23.	ข้าพเจ้าไม่ใช้สารเสพติดในการทำงานและในชีวิตประจำวัน เช่น ยาขนอนหลับ ยาบ้า ยาไอซ์ กัญชา ฯลฯ					
24.	ข้าพเจ้าใช้แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เช่น การนวดแผนไทย การใช้สมุนไพร การฝังเข็ม คนตรีบำบัด ฯลฯ					
25.	<u>ด้านสังคม</u> ข้าพเจ้าเข้าปฏิบัติตนต่อทุกคนอย่างเหมาะสมและเสมอภาค					
26.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับต่อบุคคลรอบข้าง					
27.	ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น					
28.	ข้าพเจ้าใช้ชีวิตการประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้ง					
29.	ข้าพเจ้าใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม					



*ให้โครงการวิจัย 167.1/54
 *ให้รับรอง ... 0.6 มี.ค. 2555
 *ทั้งหมดอายุ ... 05 มี.ค. 2556

ข้อ	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		ทุกครั้ง	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
30.	ข้าพเจ้าใช้เวลาหรือเงินเพื่อช่วยเหลือสังคมด้วยความเต็มใจ					
31.	ข้าพเจ้าทำกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคม เช่น การบริจาค สิ่งของ การร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่างๆ ฯลฯ					
32.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตนเพื่ออนุรักษ์และดูแลสิ่งแวดล้อม เช่น การทิ้ง ขยะถูกที่ การอนุรักษ์พลังงาน ฯลฯ					
	ด้านอารมณ์					
33.	ข้าพเจ้าระบายนความโกรธ โดยไม่ทำร้ายผู้อื่น					
34.	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง					
35.	ข้าพเจ้ามีการไตร่ตรองก่อนการตัดสินใจ					
36.	ข้าพเจ้าควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติเมื่อมีสภาวะความเครียด					
37.	ข้าพเจ้ามีกิจกรรมผ่อนคลายร่วมกับครอบครัวสม่ำเสมอ					
38.	ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง					
39.	ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อผลการแสดงอารมณ์ของตนเอง					
40.	ข้าพเจ้าผ่อนคลายความเครียดโดยการหากิจกรรมปฏิบัติที่ นอกเหนือจากการทำงาน เช่น การออกกำลังกาย การ ท่องเที่ยวต่างจังหวัด ฯลฯ					
41.	ข้าพเจ้ามีเวลาฟังดนตรีที่ชอบเพื่อการพักผ่อน					
42.	ข้าพเจ้า ดูหนัง ฟังเพลง ชมคอนเสิร์ต พบปะสังสรรค์กับ เพื่อนเมื่อมีเวลาว่าง					
43.	ข้าพเจ้าไม่ใช้สารเสพติด เช่น ยานอนหลับ เหล้า บุหรี่ ฯลฯ					
	ด้านสติปัญญา					
44.	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่างๆ					
45.	ข้าพเจ้าศึกษางานเพลงจากสื่อและกิจกรรมต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต คอนเสิร์ต เทศกาลดนตรี ฯลฯ					



ศูนย์โครงการวิจัย 167-1/54
 วันที่รับรอง 06 มี.ค. 2555
 วันหมดอายุ 05 มี.ค. 2556

ข้อ	รายการ	ระดับการปฏิบัติ				
		ทุกครั้ง	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
46.	ข้าพเจ้าฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการร้องเพลงเพิ่มเติม					
47.	ข้าพเจ้าศึกษาข้อมูลก่อนการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ					
48.	ข้าพเจ้าพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนร่วมงานและคนในสังคม					
	ด้านการงานอาชีพ					
49.	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกและมีความสุขกับงานที่ทำ					
50.	ข้าพเจ้าใช้ทักษะความสามารถอย่างเต็มที่ในการทำงาน					
51.	ข้าพเจ้าสามารถจัดเวลาได้อย่างเหมาะสมระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน					
52.	ข้าพเจ้ารับผิดชอบกับงานที่ทำ					
	ด้านจิตวิญญาณ					
53.	ข้าพเจ้ามีจุดมุ่งหมายในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต					
54.	ข้าพเจ้าใช้เวลาทำจิตใจให้สงบเพื่อทบทวนการกระทำของตนเอง					
55.	การดำเนินชีวิตข้าพเจ้าเป็นไปตามค่านิยมที่ถูกต้องตามระเบียบประเพณี					
56.	ข้าพเจ้าชื่นชมตนเองมากกว่าที่จะปล่อยให้ไปไปตามความคาดหวังของบุคคลอื่น					
57.	ข้าพเจ้าปฏิบัติต่อคนอื่นตามหลักมนุษยธรรม					
58.	ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตโดยยึดหลักคุณธรรมและจริยธรรม					
59.	ข้าพเจ้ามี "ความเป็นตัวของตัวเอง" ในการทำงานและในชีวิตประจำวัน					
60.	ข้าพเจ้าปฏิบัติตนให้มีความสุขในการ					



วันที่โครงการวิจัย 16.7.1/54
 วันที่รับรอง 06 ม.ค. 2555
 ทัศนตอญ 05 ม.ค. 2556

ภาคผนวก จ
สถิติวิเคราะห์

ตัวอย่างการวิเคราะห์สถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

1. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมทางสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของนักร้องอาชีพ

Variables Entered/Removed

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	ssall, hvall, AGE, WORK ^a		Enter

a. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.646 ^a	.417	.408	.34215	.417	34.530	4	192	.000

a. Predictors: (Constant), ssall, hvall, AGE, WORK

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16.266	4	4.066	34.530	.000 ^a
	Residual	22.476	192	.117		
	Total	38.742	196			

a. Predictors: (Constant), ssall, hvall, AGE, WORK

b. Dependent Variable: w6

*ssall = Social Support

hvall = Health Values

w6 = Wellness of Professional Singers

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ	:	นายนพพล โพธินาม
เกิดวันที่	:	17 พฤษภาคม พ.ศ.2528
สถานที่เกิด	:	จังหวัดร้อยเอ็ด
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี:		วิทยาศาสตร์บัณฑิตสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา แขนงวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2550
เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท		วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา แขนงวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2552
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	:	เจ้าหน้าที่แนะนำการออกกำลังกายและผู้ฝึกสอนการ ออกกำลังกายส่วนบุคคล บริษัทจีเอ็มเอ็ม ฟิตเนสคลับ เมื่อปี พ.ศ.2551-ปัจจุบัน