

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ

เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

Factors associated with happiness level in health personnel of Contracting Unit for Primary Care in Wangchan district, Rayong province

ไพรัช บำรุงสุนทร

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

โทรศัพท์ 08-1865-0470; E mail : james2631@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการสำรวจแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional survey research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยที่บ่งชี้ภาวะอ่อนล้าลงพุงกับระดับความสุขของบุคลากรในองค์กร โดยสำรวจระหว่างวันที่ 20 ถึง 30 เมษายน 2561 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวนทั้งหมด 190 คน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม HAPPINOMETER ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Chi-square ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 20 - 39 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า สถานภาพสมรส หรือ/และอยู่ร่วมกัน มีบุตรอย่างน้อย 1 คน ลักษณะงานที่ไม่ใช่ใบประกอบวิชาชีพ สถานภาพการจ้างงาน รับราชการ /ถูกจ้างประจำ ระยะเวลาที่ทำงานในองค์กรน้อยกว่า 10 ปี มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขภาพรวม 62.03 คะแนน แปลผลว่า “มีความสุข” เป็นระดับความสุขตามเป้าหมาย เมื่อ

พิจารณารายมิติพบว่า มิติความสุขทั้งหมดอยู่ในระดับ “มีความสุข” มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในมิติจิตวิญญาณดี ที่ 68.22 คะแนน และต่ำสุดในมิติผ่อนคลายที่ 54.19 คะแนน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส การมีบุตร ลักษณะงาน สถานภาพการจ้างงาน และระยะเวลาในการทำงานในองค์กร ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุข สำหรับปัจจัยบ่งชี้ภาวะอ่อนล้าลงพุง ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของบุคลากร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของบุคลากร, เครือข่ายบริการปฐมภูมิ

Abstract

This study was a cross – sectional survey research, which aimed to study level of happiness in health personnel of Contracting Unit for Primary Care in Wangchan district, Rayong province, to study relationship between personal

factors and factors indicated obesity to happiness level in health personnel. The study was conducted on 20th April 2018 – 30th April 2018. The specific sample consisted of 190 health personnel. The data were collected by using Happinometer survey from Institute for Population and Social Research, Mahidol University. To analyze by using Chi-square at the 0.05 significant level. The study found mostly sample were female among 20 – 39 years old. Their education were bachelor degree or higher. They married or/ and lived together, at least had got one child. Their job did not require certification and worked as government officers/permanent employees for less than 10 years. Overall, the Mean of happiness level was 62.03 score, the results were “happy” that met the objective. After measured every dimension, they all in “happy” mode. The highest score was 63.22 in Happy Soul, the lowest score was 54.19 in Happy Relax. Hypothesis testing findings the relationship between personal factors (e.g. gender, age, highest educational status, marital status, having children, employment status, job characteristic, and working period) and happiness level were not related. Factors indicated obesity (Body Mass Index, waist measurement) were not correlated with happiness level in health personnel at significant level of 0.05.

Keywords: Factors associated with happiness level in health personnel, Contracting Unit for Primary Care

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและ สังคม ทำให้องค์กรต่าง ๆ มีการแข่งขันที่สูงขึ้น จึงพยายามสรรหาวิธีการบริหารจัดการที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลให้กับองค์กร ซึ่งองค์กรชั้นนำต่างพบว่าการพัฒนาโดยใช้คนเป็นศูนย์กลางนั้นเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญ จึงได้นำแนวคิดในการสร้างความสุขในการทำงานให้กับบุคลากรมาเป็นยุทธศาสตร์ขององค์กร เนื่องจากบุคลากรที่มีความสุขในการทำงานจะเกิดความรู้สึกและทัศนคติทางบวกต่อการทำงานและองค์กร ทำให้บุคลากรรู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกับองค์กร มีความศรัทธารักและผูกพัน จนเกิดเป็นความภักดีต่อองค์กร ทำให้ลดการลาออกและการขาดงาน ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของคนในองค์กรสูงขึ้น ผลผลิตเพิ่มขึ้นและมีคุณภาพ ซึ่งจะเป็นรากฐานในการเติบโตขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพต่อเนื่องในอนาคต

ด้วยเหตุผลดังกล่าว องค์กรต่างๆ จึงได้พยายามที่จะศึกษาและนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับความสุขในการทำงานรวมทั้งปัจจัยที่จะส่งผลต่อความสุขในการทำงาน ตัวอย่างเช่น แนวคิดของ Peter Warr^[18] ซึ่งกล่าวถึงความสุขในการทำงานว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในที่ทำงาน โดยบุคคลที่มีความสุขในการทำงานจะมีลักษณะ 3 ประการ คือ มีความรื่นรมย์ในงาน มีความพอใจในงาน และมีความกระตือรือร้นในการทำงาน เช่นเดียวกับแนวคิดของ Alexander Kjerulf^[6] กล่าวว่า ความสุขในการทำงานว่าเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

ของบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในที่ทำงาน โดยที่บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและสนุกกับงานที่ทำ รู้สึกว่าได้ทำงานที่ดีและมีความภาคภูมิใจในงานที่ทำ รู้สึกว่าได้ทำงานกับเพื่อนร่วมงานที่ดี รับรู้ว่าการที่ทำงานอยู่มีความสำคัญ รับรู้ว่าคุณค่าในผลงานของตนเอง มีความรับผิดชอบต่องานที่ทำ มีความรู้สึกสนุกและมีความสุขในการทำงาน มีความรู้สึกว่าได้รับการกระตุ้นและเสริมพลังในการทำงาน

บุคลากรสาธารณสุข เป็นคนทำงานคนหนึ่ง ในสังคมทั่วไปที่มีความปรารถนาให้ตนเองดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขของคนทำงานอาจมีเงื่อนไขหรือเกณฑ์บางอย่างที่ต้องการมากกว่าบุคคลโดยทั่วไป อาทิ การมีความมั่นคงและความก้าวหน้าในอาชีพ การทำงานในองค์กรที่มั่นคง การได้รับโอกาสในการพัฒนา การได้รับเกียรติและมีคุณค่าในที่ทำงาน การได้รับการยอมรับจากบุคคลในที่ทำงานทุกระดับ การได้รับค่าตอบแทนที่ยุติธรรม การได้รับสวัสดิการที่พึงพอใจ การมีหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานที่ดี ความสุขของคนทำงานจึงหมายถึงประสบการณ์และความรู้สึกของคนทำงาน ที่ต้องการให้ตนเป็นที่ยกย่องและยอมรับจากคนทั่วไป การได้ทำงานในที่ทำงานที่มั่นคง มีความก้าวหน้า การเข้าถึงโอกาสในการพัฒนาอย่างทั่วถึง การมีผู้บังคับบัญชาที่มีความเมตตาและกรุณา การมีเพื่อนร่วมงานที่จริงใจ การได้รับสวัสดิการที่พอเพียง และการได้รับความปลอดภัยจากการทำงาน ซึ่งถ้าคนทำงานได้รับสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวอย่างบ่อยครั้งและต่อเนื่อง คนทำงานก็จะทำงานอย่างมีความสุข สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ^[10] อย่างไรก็ตาม ขณะที่ความสุขคนทั่วไปขึ้นอยู่กับตนเองเป็นหลักแต่ความสุขคนทำงานนั้น

ไม่ได้ขึ้นเฉพาะคนทำงานเองเท่านั้น ยังต้องคำนึงถึงผู้ให้ ซึ่งหมายรวมถึงผู้บริหาร และผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับฝ่ายบริหารทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ ดังนั้น ความสุขคนทำงาน จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาและเสริมความสุขร่วมกันระหว่าง คนทำงาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้รับ” กับผู้บริหารหรือผู้เกี่ยวข้อง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผู้ให้” ซึ่งทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” ต้องเข้าใจและรับรู้ร่วมกันว่า “อะไร” คือสิ่งที่ทั้ง “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” ต้องการตรงกันและเห็นพ้องต้องกัน กระบวนการ หรือเครื่องมือที่สามารถทำให้ทั้งสองฝ่าย พุดคุยในเรื่องเดียวกัน กระบวนการการวัดความสุขคนทำงานจึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำให้มีข้อมูลพื้นฐาน ในการติดตามและประเมินผล เพื่อพัฒนาเสริมความสุขของคนทำงานอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง สามารถเทียบเคียง และทำให้เกิดต้นแบบองค์กรสร้างสุขต่อไป

ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพอนามัยของประชาชนทั่วโลก ปัญหาสุขภาพที่พบมีหลากหลาย ที่สำคัญทำให้เกิดโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลรักษาต่อเนื่อง ซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย และปัญหาสุขภาพจิต ความสามารถในการปฏิบัติงานด้อยลง มีความสิ้นเปลืองจากการรักษา เกิดความทุกข์ทรมานหรือการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ทำให้ประเทศชาติขาดกำลังบุคลากร ที่เป็นพลังขับเคลื่อนความก้าวหน้า และสร้างปัญหาต่อเนื่องทางเศรษฐกิจ^[13] ส่งผลต่อสุขภาพจิต โดยทำให้สูญเสียความภาคภูมิใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองด้วยความรู้สึกที่ไม่ดี^[8] อาจทำให้เดินลำบาก มีท่าเดินที่ผิดปกติ ปวดขาและปวด

สะโปก ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล^[7] นอกจากนี้การเป็นโรคอ้วนอาจไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ทำให้ขาดความมั่นใจ ความภูมิใจในตนเอง สุดท้ายอาจแยกตัวออกจากกลุ่มสังคม^[12] จากการสำรวจ พบประชากรอายุ 15-79 ปี พบมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 23 และมีภาวะอ้วนร้อยละ 7.5 ผู้หญิงมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 26.1 และภาวะอ้วนร้อยละ 9.8 ส่วนผู้ชายมีภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 19.7 และภาวะอ้วนร้อยละ 5.0 ช่วงอายุ 35-64 ปี มีความชุกภาวะน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนสูงที่สุด^[11] ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนไป เน้นความสะดวก รวดเร็ว บริโภคง่าย ๆ คำนึงถึงประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับน้อย เป็นที่มาของปัญหาโภชนาการของบุคคลวัยทำงานทั้งชายและหญิงที่ต้องทำงานประกอบอาชีพ ความเป็นอยู่ที่เคยเป็นครอบครัว การมีวิถีชีวิต และนิสัยการกินอยู่ก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของประชากรกลุ่มวัยทำงานได้ในอนาคตและน่าจะมีผลต่อสุขภาพในระยะยาว ซึ่งเครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง มีบุคลากรที่มีภาวะอ้วน จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 34.21

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจที่จะศึกษาถึงระดับความสุขและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้มาวางแผนในการพัฒนางานด้านบุคลากรในการส่งเสริมให้มีความสุขในการทำงานมากขึ้น จะทำให้หน่วยงานสามารถนำมาพัฒนารูปแบบการดำเนินงานขององค์กร ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลจนเป็นองค์กรแห่งความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับความสุขในการทำงานของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความสุขในการทำงานของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวกับระดับความสุขในการทำงานของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

สมมติฐาน

1. ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

2. ดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวมีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

ขอบเขต

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานในเครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง เป็นกลุ่มที่ให้บริการผู้ป่วยและกลุ่มที่เป็นฝ่ายสนับสนุนงานบริการ ทั้งในกลุ่มที่เป็นข้าราชการ พนักงานกระทรวงสาธารณสุข ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว และพนักงานของรัฐ ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในเครือข่ายบริการปฐมภูมิ

อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ทั้งหมด จำนวน 190 คน โดยเก็บข้อมูลระหว่าง วันที่ 20 - 30 เมษายน 2561

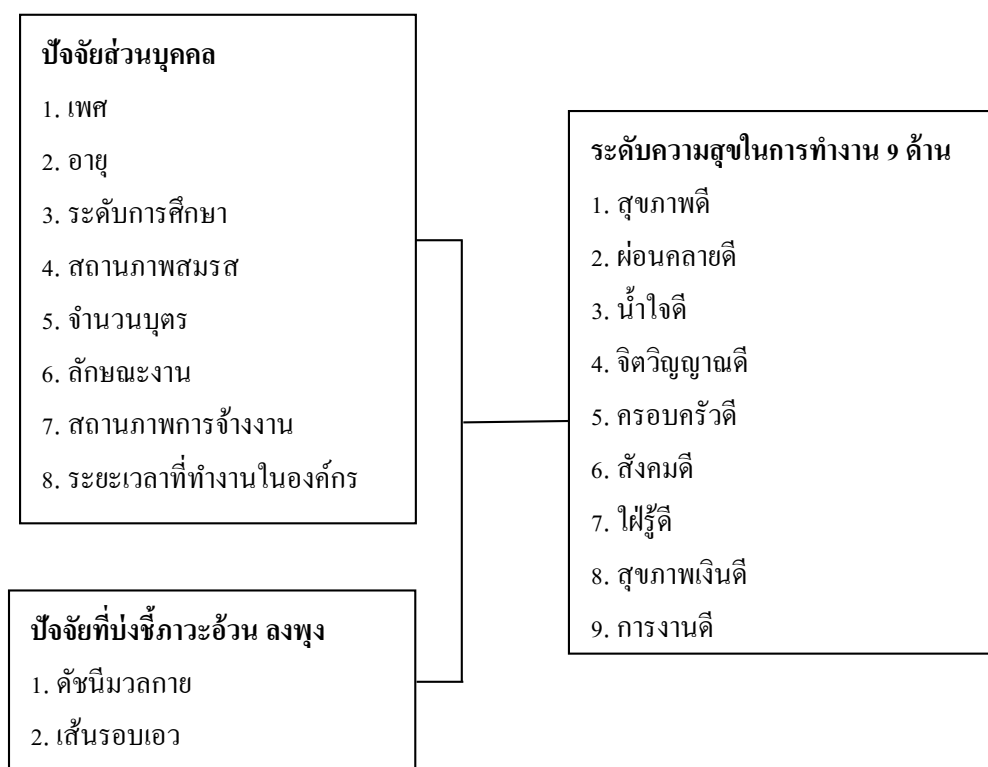
ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ลักษณะงาน สถานภาพการจ้างงาน

และระยะเวลาที่ทำงานในองค์กร ปัจจัยที่บ่งชี้ภาวะ อ้วนลงพุง หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เส้นรอบเอว

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความสุขในการแบ่งเป็น 9 มิติ คือ สุขภาพดี ผ่อนคลายดี น้ำใจดี จิตวิญญาณดี ครอบครัวดี สังคมดี ใฝ่รู้ดี สุขภาพเงินดี การงานดี

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัยที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษา เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ ระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่าย บริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ครั้งนี้

เป็นการสำรวจแบบภาคตัดขวาง (cross – sectional survey research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ เฉพาะเจาะจง โดยเป็นบุคลากรผู้ที่ปฏิบัติงานจริงใน เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัด

ระยอง ทั้งหมด 190 คน กลุ่มที่ให้บริการกับผู้ป่วย และกลุ่มที่เป็นฝ่ายสนับสนุนงานบริการ ทั้งในกลุ่ม ข้าราชการ พนักงานกระทรวงสาธารณสุข ลูกจ้างประจำ ลูกจ้างชั่วคราว และพนักงานของรัฐ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือวัดระดับ ความสุขของคนทำงาน “HAPPINOMETER” ของ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนาจากโครงการจับ ตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย เครื่องมือ HAPPINOMETER ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 8 คำถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ลักษณะงาน สภาพการจ้างงาน ระยะเวลาที่ทำงาน ในองค์กรปัจจุบัน ซึ่งเป็นตัวแปรสำคัญในการนำมา วิเคราะห์ให้เห็นความชัดเจนว่าควรพัฒนาสร้าง เสริมความสุขคนทำงานกับใคร ที่ไหน และอย่างไร ทำให้การสร้างสุขไปถูกทิศทาง และได้ผลตรงกับ กลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจมิติความสุข ประกอบด้วยความสุขมิติต่าง ๆ จำนวน 9 มิติ ได้แก่ มิติสุขภาพดี มิติการผ่อนคลาย มิติน้ำใจดี มิติจิตวิญญาณดี มิติครอบครัวดี มิติสังคมดี มิติใฝ่รู้ ดี มิติสุขภาพเงินดี มิติงานดี

การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดระดับความสุข ของคนทำงาน “HAPPINOMETER” แบบสำรวจนี้ อ้างอิงมาจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งผ่านการตรวจสอบความ

ถูกต้องของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญแล้ว โดยมิ การแก้ไขปรับปรุงให้มีความถูกต้องชัดเจนและให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยจึงไม่ได้ ทำการวิเคราะห์ซ้ำ

การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุง แก้ไขภายหลังการทดสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิไปทดสอบกับบุคลากรเครือข่ายบริการ ปฐมภูมิอำเภอแกลง จังหวัดระยอง จังหวัดระยอง จำนวน 32 ชุด จากนั้นจึงนำผลที่ได้มาหาค่า สัมประสิทธิ์แอลฟา (cronbach coefficient alpha) ได้เท่ากับ .91 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงค่าความเชื่อมั่นสูง ในแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามชุดนี้ไป ใช้ในการเก็บข้อมูลจริง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS statistics 17.0 ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ลักษณะงาน สภาพการจ้างงาน ระยะเวลาที่ทำงาน ในองค์กรปัจจุบัน ใช้สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ได้แก่ นำมาจำแนกเป็น ความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percent)

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ส่วนบุคคลกับระดับความสุขของบุคลากรด้าน สุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง โดยใช้สถิติ chi - square ที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติ 0.05 รวมทั้งวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบ

เอว กับระดับความสุขที่ได้ด้วย สถิติ chi – square ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยแบ่งระดับความสุขเป็น ถ้าคะแนนน้อยกว่า 50 คะแนน ถือว่า “ไม่มีความสุข” และถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 50 ขึ้นไป คือมีความสุข ส่วนเกณฑ์แบ่งช่วงดัชนีมวลกาย คือ ค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 25 ถือว่ายังไม่เป็นโรค อ้วน กับค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 ถือว่าเป็นโรค อ้วน และแบ่งเกณฑ์การวัดเส้นรอบเอวคือค่าเส้น รอบเอวมากกว่า 90 ซม. และมากกว่า 80 ซม. ใน ชายและหญิงตามลำดับ จะเป็นค่าที่จะบ่งชี้ภาวะ อ้วนลงพุงได้

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำงานในเครือข่าย บริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 79.4 อายุอยู่ในช่วง 20-39 ปี ร้อยละ 59.4 การศึกษาระดับปริญญาตรี หรือสูงกว่าร้อยละ 63.9 สถานภาพแต่งงาน หรือ/ และอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 53.3 มีบุตร อย่างน้อย 1 คน ร้อยละ 59.4 ลักษณะงานที่ใช้ใบประกอบวิชาชีพ ร้อยละ 33.9 สถานภาพการจ้างงาน รับราชการ / ลูกจ้างประจำ ร้อยละ 58.3 ระยะเวลาที่ทำงานใน

เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัด ระยอง ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 49.4

ค่าเฉลี่ยระดับความสุข จำแนกรายมิติ และ ภาพรวม

1. ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของ บุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิ อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง พบว่าบุคลากรใน องค์กรมีความสุขอยู่ในระดับ “มีความสุข” (ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขภาพรวมอยู่ที่ 62.03) เมื่อพิจารณารายมิติ พบว่า มิติความสุขทั้งหมดอยู่ใน ระดับ “มีความสุข” มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในมิติที่ 4 จิตวิญญาณดี (happy soul) ที่รองลงมาคือมิติที่ 3 น้ำใจดี (happy heart) มิติที่ 1 สุขภาพดี (happy body) มิติที่ 7 ใฝ่รู้ดี (happy Brain) มิติที่ 5 ครอบครัวดี (happy family) มิติที่ 9 การงานดี (happy work) มิติที่ 6 สังคมดี (happy society) มิติที่ 8 สุขภาพเงินดี (happy money) ต่ำสุดในมิติที่ 2 ผ่อนคลายดี (happy relax) และไม่มีมิติความสุขที่อยู่ใน ระดับ “ไม่มีความสุข” โดยค่าคะแนนระดับ ความสุขแต่ละด้านอยู่ที่ 68.22, 67.97, 63.98, 62.87, 61.89, 61.20, 60, 54.24, และ 54.19 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขแยกในมิติต่าง ๆ

รายมิติ	ค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุข
ความสุขภาพรวม	62.03
มิติที่ 4 จิตวิญญาณดี (happy soul)	68.22
มิติที่ 3 น้ำใจดี (happy heart)	67.97
มิติที่ 1 สุขภาพดี (happy body)	63.98
มิติที่ 7 ใฝ่รู้ดี (happy Brain)	62.87
มิติที่ 5 ครอบครัวดี (happy family)	61.89
มิติที่ 9 การงานดี (happy work)	61.20
มิติที่ 6 สังคมดี (happy society)	60
มิติที่ 8 สุขภาพเงินดี (happy money)	54.24
มิติที่ 2 ผ่อนคลายดี (happy relax)	54.19

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพเครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

จากการทดสอบทางสถิติโดยใช้ chi - square test โดยแบ่งกลุ่มคะแนนความสุขที่ได้คะแนนต่ำกว่า 50 คะแนนเป็นกลุ่มที่ “ไม่มีความสุข” และคะแนนตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป เป็นกลุ่มที่ “มีความสุข” พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส

การมีบุตร ลักษณะงาน สถานภาพการจ้างงาน ระยะเวลาในการทำงานในองค์กร และ “ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.272, 0.550, 1.00, 0.908, 0.764, 0.544, 1.000, 1.000)

ตาราง 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

ลักษณะส่วนบุคคล	ระดับความสุข			p-value
	ไม่มีความสุข	มีความสุข	รวม	
เพศ				
ชาย	4(10.8%)	33 (89.2%)	37	0.272*
หญิง	8 (5.6%)	135(94.4%)	143	
อายุ				
20-39 ปี	6 (5.6%)	101(94.4%)	107	0.550*
40-60 ปี	6 (8.2%)	67 (91.8%)	73	
การศึกษาชั้นสูงสุด				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	4 (6.2%)	61 (93.8%)	65	1.000*
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	8 (7.0%)	107(93.0%)	115	
สถานภาพสมรส				
โสด	4 (6.3%)	59 (93.7%)	63	0.908
แต่งงาน หรือ/และ อยู่ร่วมกัน	7 (7.3%)	89 (92.7%)	96	
หม้าย/หย่า/แยกทาง/เลิกกัน	1 (4.8%)	20 (95.2%)	21	
การมีบุตร				
ไม่มีบุตร	4 (5.5%)	69 (94.5%)	73	0.764*
มีบุตรอย่างน้อย 1 คน	8(7.5%)	99 (92.5%)	107	

3. ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว กับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

จากการทดสอบทางสถิติโดยใช้ chi-square test โดยแบ่งกลุ่มคะแนนความสุขที่ได้คะแนนต่ำกว่า 50 คะแนนเป็นกลุ่มที่ “ไม่มีความสุข”

และคะแนนตั้งแต่ 50 คะแนนขึ้นไป เป็นกลุ่มที่ “มีความสุข” พบว่า ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.343, 0.107)

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว กับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ
เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

ปัจจัยที่ปัจจัย ภาวะอ้วน	ระดับความสุข			p-value
	ไม่มีความสุข	มีความสุข	รวม	
ดัชนีมวลกาย [BMI]				
ค่า BMI น้อยกว่า 25	10(8.4%)	109(91.6%)	119	0.343
ค่า BMI ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป	2 (3.3%)	59 (96.7%)	61	
เส้นรอบเอว				
กลุ่มปกติ	11(9.0%)	111(91.0%)	122	0.107
กลุ่มอ้วนลงพุง	1 (1.7%)	57 (98.3%)	58	

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 20-39 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า สถานภาพแต่งงานหรือ/และอยู่ร่วมกัน มีบุตรอย่างน้อย 1 คน ลักษณะงานที่ไม่ใช่ใบประกอบวิชาชีพ สถานภาพการจ้างงาน รับราชการ /ถูกจ้างประจำ ระยะเวลาที่ทำงานในองค์กรน้อยกว่า 10 ปี มีค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขภาพรวม คือ 62.03 คะแนน แปลผลว่า “มีความสุข” เป็นระดับความสุขตามเป้าหมาย เมื่อพิจารณารายมิติพบว่า มิติความสุขทั้งหมดอยู่ในระดับ “มีความสุข” มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในมิติจิตวิญญาณดี ที่ 68.22 คะแนน และต่ำสุดในมิติเพื่อนคลาญดี ที่ 54.19 คะแนน

ผลการทดสอบสมมติฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความสุข พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส การมีบุตร ลักษณะงาน สถานภาพการจ้างงาน และระยะเวลา

ในการทำงานในองค์กร ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.272, 0.550, 1.000, 0.908, 0.764, 0.544, 1.000, 1.000)

สำหรับปัจจัยปัจจัยอ้วนลงพุง คือ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และเส้นรอบเอว พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.343, 0.107)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ในภาพรวม (62.03) ถือว่าบุคลากรในองค์กรมีความสุขอยู่ในเกณฑ์เป้าหมาย คือ ช่วงระหว่าง 50-74.99 คะแนนตามเกณฑ์การวัดระดับความสุขของ HAPPYNOMITER^[6] เมื่อแยกระดับความสุขพิจารณารายมิติ จะเห็นว่า

ทุกมิติ คะแนนระดับความสุขที่เกณฑ์เป้าหมาย คือ ช่วงระหว่าง 50-74.99 คะแนน โดยมีมิติที่มีคะแนนสูงสุด เท่ากับ 68.22 คือมิติที่ 4 จิตวิญญาณดี (happy soul) และต่ำสุดในมิติที่ 2 ผ่อนคลายดี (happy relax) เท่ากับ 54.19 ซึ่งสอดคล้องกับรายงานสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทยที่มีรายงานผลออกมาในปีที่ 1 พ.ศ.2555 และในปีที่ 2 พ.ศ.2556 รอบครึ่งปีแรก มกราคม – มิถุนายน 2556 ที่ระดับความสุขมิติที่สูงที่สุดและต่ำที่สุดเป็นมิติเดียวกัน สำหรับมิติอื่นมีค่าอยู่ในระดับเกณฑ์เป้าหมายเช่นเดียวกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง พบว่าทุกปัจจัยไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยารัตน์ อ้องคณา^[1] อมฤต จิรเศรษฐสิริ และ ไกรสร อัมมวรรณ^[14] เนตรสวรรค์ จินตนาวิลี^[5] นิสากร ชูดีมนต์กุลดิกล^[4] นฤมล แสงผล^[3]

ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของดัชนีมวลกาย (BMI) และ เส้นรอบเอว (waist circumference) กับระดับความสุขของบุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง พบว่าทั้งดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขในการทำงานของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (p-value = 0.343, 0.107 ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอมฤต จิรเศรษฐสิริ และ ไกรสร อัมมวรรณ^[14] แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Stice E^[17] และ Marina-Selini Katsaiti^[16] ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องเรื่องความสุขกับการบริโภค

น้ำตาลในปริมาณมากบ่อย ๆ และระหว่างความเป็นอยู่ดีมีความสุขและค่าดัชนีมวลกาย ซึ่งการศึกษาทั้งสองที่กล่าวมานั้นแตกต่างกับการศึกษาที่มีวัตถุประสงค์ในการวัดความสุขในการทำงาน ทำให้มีความเป็นไปได้ที่จะมีปัจจัยอื่น ๆ ส่งผลทำให้ระดับความสุขที่ได้ไม่สามารถหาความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุง จึงทำให้ผลออกมาแตกต่างกับการศึกษาที่กล่าวมา

นอกจากนี้ การบ่งชี้ภาวะอ้วนด้วยการวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) และเส้นรอบเอวเป็นเพียงการวัดภาวะอ้วนลงพุงแบบพื้นฐานเท่านั้น เพราะไม่ได้มีการนำปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาวินิจฉัยด้วย เช่น ร้อยละของไขมันในร่างกาย เพราะถ้าเป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ นักกีฬาหรือคนที่เพาะกาย จะมีมวลกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ โดยที่น้ำหนักของกล้ามเนื้อจะมากกว่าไขมันที่มีปริมาตรเท่ากันเพราะมีความหนาแน่นมากกว่า ทำให้ระบุว่าคุณนั้น มีค่า BMI เกิน โดยที่ความจริงแล้วเขาไม่ได้อ้วนจากปริมาณไขมันสะสม ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนที่วัดเป็นคนมีอายุมาก ปริมาณของกล้ามเนื้อจะน้อยกว่าคนหนุ่ม อาจจะทำให้แปลผลว่าเขาไม่ได้อ้วนทั้ง ๆ ที่ไขมันสะสมในร่างกายมากกว่าปกติแล้ว นอกจากนี้การคำนวณก็ไม่ได้เอาประวัติครอบครัว และพันธุกรรมที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลมาวิเคราะห์ร่วมด้วย^[15]

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่าความสุขในการทำงานของบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับ “มีความสุข” อาจจะเป็นแนวทางการนำคุณค่าและประโยชน์ในงานวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนาระบบงานที่ส่งเสริมความสุขในการทำงาน ซึ่งจะมีแนวโน้มให้

ผลลัพธ์เชิงคุณภาพต่อผู้รับบริการ บุคลากร องค์กร และวิชาชีพได้

2. แม้ว่าคำดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวจะไม่มีความสัมพันธ์กับระดับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ก็ควรมีการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดีไม่เป็นโรคอ้วนลงพุง เพราะการอ้วนลงพุง ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายอย่าง อาทิ เช่น โรคความดัน หลอดเลือดตีบ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

3. ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากร รวมทั้งรายละเอียดเพิ่มเติมของแต่ละปัจจัย

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์ ด้วยเพราะได้รับความอนุเคราะห์จาก ดร.ยศพล เหลืองโสมนภา หัวหน้าภาควิชา ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ที่ให้เกียรติและเสียสละเวลา มาเป็นที่ปรึกษาการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ “โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขคนทำงานในประเทศไทย” สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนเครื่องมือ HAPPINOMETER ทำให้สามารถจัดเก็บข้อมูลวิจัยได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ บุคลากรด้านสุขภาพ เครือข่ายบริการปฐมภูมิอำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง ทุกๆท่าน ที่เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้การอุปการะอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนส่งเสริมให้ได้รับการศึกษา และให้กำลังใจเป็นอย่างดี อีกทั้งขอขอบคุณครอบครัว ที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่อาจมีจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ตลอดจนครูบาอาจารย์และ ผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในการวางรากฐานการศึกษาให้แก่ผู้วิจัย ให้มีความรู้ และสามารถทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- [1] กัลยารัตน์ อ้องคณา. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้คุณค่าในตนเอง สภาพแวดล้อมในงานกับความสุขในการทำงานของพยาบาลประจำการ โรงพยาบาล เอกชน เขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวชิราลงกรณ]. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2549.
- [2] จุติพร ผลเกิด. แนวคิดความอ้วนและการจัดการของคนไทย. ในระบบสุขภาพภาคประชาชน กับความเจ็บป่วยเรื้อรัง: สถานะความรู้และทิศทางการวิจัย. สำนักงานวิจัยและพัฒนา ระบบ สุข ภาพ ชุมชน . กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนไพศาล; 2553.
- [3] นฤมล แสงผล. ปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากรคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาโท มหาวชิราลงกรณ]. ปทุมธานี :

- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี; 2554.
- [4] นิสากร ชูติมันต์กุลดิกล. ความสุขในการทำงานของพนักงาน กองการผลิต 1 โรงไฟฟ้าแม่เมาะ จังหวัดลำปาง [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาโทฉบับที่]. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2553.
- [5] เนตรสวรรค์ จินตนาวิ. ความสุขในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลจังหวัดสมุทรสาคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทฉบับที่]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2553.
- [6] บุญจง ชวศิริวงศ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในการทำงานของบุคลากร ที่สังกัดศูนย์อนามัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.
- [7] เพ็ญจันทร์ เซอร์เรอร์. ระบบสุขภาพภาคประชาชนกับความเจ็บป่วยเรื้อรัง; สถานะความรู้และทิศทางการวิจัย. สำนักงานวิจัยและพัฒนาสุขภาพชุมชน. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒนพิบูล; 2553.
- [8] มณีรัตน์ ภาณุรูป. ความอ้วนกับปัญหาที่ตามมา. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 2545; 1 : 39-43.
- [9] ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส; 2555.
- [10] ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ. คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส; 2556.
- [11] ศรีเพ็ญ สวัสดิมงคล. รายงานประจำปี 2558. สำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรค; 2559.
- [12] สุภาวดี ลิขิตมาศกุล และจันทราภรณ์ เกียมเส็ง. โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น: ผลกระทบและเคล็ดลับการป้องกัน. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์; 2554.
- [13] สุรัตน์ โคมินทร์ และคณะ. การพัฒนารูปแบบการจัดการปัญหาภาวะอ้วนลงพุงและภาวะแทรกซ้อนของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร. [ออนไลน์]. (2557). [เข้าถึงเมื่อ 28 กุมภาพันธ์ 2561]. เข้าถึงได้จาก <http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/4347?locale-attribute=th>
- [14] อมฤต จิรเศรษฐสิริ และอาจารย์ นพ. ไกรสร อัมมวรรณ. ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความสุขของบุคลากร โรงพยาบาลปากเกร็ด. วารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย 2557; 2 : 118-24.
- [15] Kathleen MZ. How Accurate Is Body Mass Index, or BMI?. WebMD Weight Loss Clinic-Feature. Retrieved October 26, 2017, from <http://www.webmd.com/diet/features/how-accurate-body-mass-index-bmi>; 2007.
- [16] Marina SK. Obesity and Happiness. UAE: United Arab Emirates University; 2011.
- [17] Stice E, Spoor S, Bohon C & Small DM. Relation between obesity and blunted

striatal response to food is moderated by
TaqIA A1 allele. [online]. (2017).
[Retrieved October 26, 2017]. from
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/
PMC2681095/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2681095/); 2008.

- [18] Warr, P. The Measurement of Well-Being
And Other Aspects of Mental Health.
Journal of Occupation Psychology 63;
193(210) : 1190.