

ผลของโปรแกรมสร้างสุขในสถานประกอบการ : กรณีศึกษา  
บริษัท ซีพีเอฟ - ประเทศไทย จำกัด มหาชน (โรงงานผลิตอาหารสัตว์บก พิษณุโลก)  
The Effects of Happiness Program in the workplace  
: A Case Study of CPF – Thailand Public Company limited  
( Production of Animal feed Phitsanulok)

โฆษิต กัลยา, สม., หยกฟ้า เพ็งเลีย, พย.ม, ธัญญา ยงทอง, วทบ.  
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างสุขในสถานประกอบการต่อคะแนนและระดับความสุขของพนักงาน

**วัสดุและวิธีการ** เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-Experimental Research) ชนิด 1 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานสถานประกอบการ จำนวน 40 คน ระยะเวลา ดำเนินการ มีนาคม - พฤษภาคม 2562 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ 1. โปรแกรมสร้างสุขในสถานประกอบการ ประกอบด้วย 1) ฝึกมองโลกในแง่ดี 2) ปรับเปลี่ยนความคิด 3) ความเข้มแข็งทางใจ 4) การสร้างการมีส่วนร่วม 5) หลีกพักใจในการดำเนินชีวิต 6) ความพึงพอใจในสิ่งที่มี 2. ประเมินผล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ทดสอบความแตกต่างใช้สถิติ paired sample t-test

**ผลการวิจัย** พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสุขก่อนเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 33.65(S.D.=3.64) หลังเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 35.43(S.D.=4.97) และค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และก่อนเข้าร่วมโปรแกรมระดับความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 2.5 เท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 62.5 สูงกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 35.0 หลังร่วมโปรแกรม ระดับความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 2.5 เท่ากับคนทั่วไป ร้อยละ 42.5 สูงกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 55.0

**สรุป** ผลของการใช้โปรแกรมสร้างสุขในสถานประกอบการทำให้คะแนนและระดับความสุขของพนักงานเพิ่มมากขึ้น ซึ่งทำให้พนักงานมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานควรสนับสนุนให้มีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

**คำสำคัญ** โปรแกรมสร้างสุขในสถานประกอบการ