

ผลของโปรแกรมความสุข 5 มิติเชิงประยุกต์ในผู้สูงอายุ อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ เขตสุขภาพที่ 2  
Effectiveness of 5 dimensional Happiness Programs for elderly A Case Study at Tha-Pla  
District, Uttaradit Province Health Area 2.

ໄໝໂຈດ ກໍລຢາ,ສມ.<sup>1</sup>, ຫຍກຟ້າ ພັງເລີຍ, ພຍ.ມ.<sup>1</sup>, ສຸ໊ຊເສຣິມ ທິພິຍໍປໍຖູຖາ, ສມ.<sup>1</sup>,  
ປຣະສະກໍ ມີທຸນ,ວທບ.<sup>1</sup>,ອໍຖູໂຊລີ ຄີປລີ, ພບ.<sup>2</sup>  
ສຸນຍໍສຸ໊ຊກຸພາຈິຕທີ່ 2<sup>1</sup>, ກົງຖາບາລສໍ່ເສຣິມສຸ໊ຊກຸພາຕໍາບລບ້ານທໍາຊ້າງ<sup>2</sup>

### ບທດໍດຢໍອໍ

**ວັດຖຸປຣະສະກໍ** ເພື່ອສຶກຊາຜລຂອຖງໂປຣແກຣມຄວາມສຸ໊ຊ 5 ມິຕີເຊິງປຣະຍຸກຕໍໃນຜູ້ສຸງອາຍຸ ອຳເຄອທໍາປລາ ຈັງຫວັດອຸຕຣດີຕໍ ເຂຕສຸ໊ຊກຸພາທີ່ 2

**ວັສຕຸແລະວິຖີກຸ** ກຸສຶກຊາຄຣັງນີ້ເປັນກຸສຶກຊາວິຈັຍເຊິງປຣົຖປັດີກຸ(Action Research) ຂນີຕ 2 ກຸລຸມ ວັດຜລ ກ່ອນແລະຫລັງທດລອຖ ກຸລຸມຕ້ວຢ່າງ ໄດ້ແກ່ ຜູ້ສຸງອາຍຸ ຈຳນວນ 70 ຣາຍ ອາດັຍອຸຢູ່ໃນເຂຕຣັບຜີຕຂອບໂຣງຖາບາລສໍ່ເສຣິມ ຕໍາບລບ້ານທໍາຊ້າງ ຕໍາບລຈຣິມ ອຳເຄອທໍາປລາ ຈຳນວນ 35 ຣາຍ (ກຸລຸມທດລອຖ) ແລະອາດັຍອຸຢູ່ເຂຕຣັບຜີຕຂອບໂຣງຖາບາລ ສໍ່ເສຣິມສຸ໊ຊກຸພາຕໍາບລບ້ານຍ່ານຕູ ຕໍາບລຜາເລືອດ ອຳເຄອທໍາປລາ(ກຸລຸມຄວບຄຸມ) ຈຳນວນ 35 ຣາຍຣະຍະເວລາໃນກຸ ດຳເນີນຈານວິຈັຍ ຕັ້ງແຕ່ ມກຣກຸມ 2561 – ກັນຍາຍນ 2561 ເຣຣື່ອຢູ່ໃນກຸສຶກຊາ ໄດ້ແກ່ ໂປຣແກຣມຄວາມສຸ໊ຊ 5 ມິຕີ ເຊິງປຣະຍຸກຕໍໃນຜູ້ສຸງອາຍຸ ດ້ວຍປຣະຍຸກຕໍເຂັ້ກັບກິຈັວຕຣປຣະຈຳວັນ ແບບທດສອບຄວາມຢ້ອມໃນກຸປຣົຖປັດີກິຈັວຕຣປຣະຈຳວັນ ຂອຖຸຜູ້ສຸງອາຍຸ 7 ດຳຄາມ ແບບປຣະເມິນກວາະສມອຖເສື່ອມ(ແບບປຣະເມິນສມຣຣກຸພາສມອຖດຳເນີນກຸຣັບຣູ້ແລະຄວາມຈຳ ສຳຖັບຜູ້ສຸງອາຍຸໄທຍທີ່ມີພໍຖາດຳເນີນກຸສຶກຊາ) ແບບປຣະເມິນສຸ໊ຊກຸພາຈິຕຜູ້ສຸງອາຍຸ 15 ດຳຄາມ ວີເຣກຣາຖໍຂໍ້ອຸຖູໂຊລີໂດຍໃຊ້ ສຄີຕເຊິງຢ້ຣຣຣນາ ຄວາມຄີ ດຳເຣລີຍ ຣໍອຍລະ ທດສອບຄວາມແຕກຕ່າງໃຊ້ສຄີຕີ Independent T- Test ແລະສຄີຕີ Paired Sample t-test

**ຜລກຸສຶກຊາ** ພບວ່າຫລັງເຂັ້ກຳຣ່ວມໂປຣແກຣມກຸລຸມທດລອຖມີດຳເຣລີຍຄວາມຢ້ອມໃນກຸປຣົຖປັດີກິຈັວຕຣປຣະຈຳວັນ ຂອຖຸຜູ້ສຸງອາຍຸສຸງກວ່າກ່ອນທດລອຖແລະສຸງກວ່າກຸລຸມຄວບຄຸມ ດຳເຣລີຍກວາະສມອຖເສື່ອມປກຕີສຸງກວ່າກ່ອນທດລອຖ( $p=0.083$ ) ສຸງກວ່າກຸລຸມຄວບຄຸມ( $p=0.049$ ) ແລະດຳເຣລີຍສຸ໊ຊກຸພາຈິຕຜູ້ສຸງອາຍຸສຸງກວ່າກ່ອນທດລອຖ( $p=0.001$ ) ແລະສຸງກວ່າກຸລຸມຄວບຄຸມ ( $p=0.001$ )

**ສຣຸປ** ໂປຣແກຣມໂປຣແກຣມຄວາມສຸ໊ຊ 5 ມິຕີເຊິງປຣະຍຸກຕໍໃນຜູ້ສຸງອາຍຸ ສາມາດຂ່ວຍໃຫ້ຜູ້ສຸງອາຍຸປຣົຖປັດີກິຈັວຕຣ ປຣະຈຳວັນໄດ້ຕີຍິ່ງຂີ້ນ ມີສຸ໊ຊກຸພາຈິຕຂີ້ນຄວຣນຳໂປຣແກຣມໆ ໄປຂ່ວຍໃຊ້ໃນຂຸມຂນອື່ນທີ່ມີຂມຣມຜູ້ສຸງອາຍຸຕໍໄປ

**ດຳສຳດຳຖູ** ໂປຣແກຣມຄວາມສຸ໊ຊ 5 ມິຕີເຊິງປຣະຍຸກຕໍໃນຜູ້ສຸງອາຍຸ