



รายงานสรุปโครงการบริการสังคม  
ด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์

วันที่ 13, 20, 27 มีนาคม 2567

และ 17 เมษายน 2567

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก



จัดทำโดย

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

# หนังสืออนุมัติโครงการพร้อมโครงการ



หน้าห้องอธิการบดี
เลขรับ 75.1/2
วันที่ 13 มี.ค. 2567
เวลา 9:58 น.

ส่วนการคลัง
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เลขที่ 2810
วันที่ 8 มี.ค. 2567
เวลา 15:21 น.

## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ โทร. 17636

ที่ อว 8724.1/ 10 ๗

วันที่ ๗ มีนาคม 2567

เลขที่ ๘๖3  
วันที่ 12 มี.ค. 2567  
เวลา 11:36 น.

เรื่อง ขออนุมัติโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์ และค่าใช้จ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

เรียน อธิการบดี

ด้วยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ได้กำหนดจัดโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์ (ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567) เพื่อมุ่งสู่การพัฒนาชุมชนท้องถิ่น และชุมชนที่มีวัตถุประสงค์หรือประโยชน์ร่วมกัน การเป็นแหล่งเรียนรู้ ถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพจิตเชิงบวกและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน และการให้ประชาชนมีโอกาสดูแลชีวิตอันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน เป้าหมายที่ 3 มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และเป้าหมายที่ 16 สังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

1. ขออนุมัติโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์ และค่าใช้จ่าย

1.1 ขออนุมัติจัดกิจกรรมที่ 1 อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ ในวันที่ 13 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ ได้แก่ คณาจารย์และบุคลากร 4 คน นิสิต 4 คน บุคคลภายนอก 52 คน จำนวน 60 คน รวมเป็นเงิน 40,500 บาท (สี่หมื่นห้าร้อยบาทถ้วน)

1.2 ขออนุมัติจัดกิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติเรื่อง การสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ในวันที่ 20 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ ได้แก่ คณาจารย์และบุคลากร 4 คน นิสิต 4 คน บุคคลภายนอก 52 คน จำนวน 60 คน รวมเป็นเงิน 40,500 บาท (สี่หมื่นห้าร้อยบาทถ้วน)

1.3 ขออนุมัติจัดกิจกรรมที่ 3 การถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนและอาสาสมัครผู้สูงอายุแกนนำขยายองค์ความรู้ ในวันที่ 27 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ ได้แก่ คณาจารย์และบุคลากร 4 คน นิสิต 4 คน บุคคลภายนอก 52 คน จำนวน 60 คน รวมเป็นเงิน 40,500 บาท (สี่หมื่นห้าร้อยบาทถ้วน)

1.4 ขออนุมัติจัดกิจกรรมที่ 4 การติดตามผลการขยายองค์ความรู้ฯ ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชน ในวันที่ 17 เมษายน 2567 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ ได้แก่ คณาจารย์และบุคลากร 4 คน นิสิต 4 คน บุคคลภายนอก 52 คน จำนวน 60 คน รวมเป็นเงิน 40,500 บาท (สี่หมื่นห้าร้อยบาทถ้วน)

2. ค่าใช้จ่ายโครงการฯ เบิกจ่ายจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 แผนงาน: ยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิต: ผลงานการให้บริการวิชาการ งบเงินอุดหนุน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 162,000 บาท (หนึ่งแสนหกหมื่นสองพันบาทถ้วน)

3. ผู้เข้าร่วมโครงการฯ.../

3. บุคคลภายนอก เข้าร่วมโครงการฯ ดังนี้

- 3.1 กิจกรรมที่ 1 บุคคลภายนอก จำนวน 52 คน
- 3.2 กิจกรรมที่ 2 บุคคลภายนอก จำนวน 52 คน
- 3.3 กิจกรรมที่ 3 บุคคลภายนอก จำนวน 52 คน
- 3.4 กิจกรรมที่ 4 บุคคลภายนอก จำนวน 52 คน

ตรวจสอบ

ศุภกมล 6 มี.ค. 67  
7 มี.ค. 67

นริศรา พึ่งโพธิ์สภ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สภ)  
รักษาการแทน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ โครงการ "บริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์" ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก ในวันที่ 13, 20, 27 มีนาคม และ 17 เมษายน 2567 โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 240 คน ได้แก่ คณาจารย์และบุคลากร 16 คน นิสิต 16 คน และบุคคลภายนอก 208 คน ค่าใช้จ่าย รวมงบประมาณทั้งสิ้น 162,000 บาท (หนึ่งแสนหกหมื่นสองพันบาทถ้วน) จึงขออนุมัติ ข้อ 1-3 ทั้งนี้ ขออนุมัติบุคคลภายนอกเข้าร่วมโครงการฯ

11 มี.ค. 67

ทพพต. 11 มี.ค. 67

ศุภ. 11 มี.ค. 67



12 มี.ค. 2567

อนุมัติ



13 มี.ค. 2567

**ข้อเสนอโครงการ/กิจกรรม**  
**โครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์**  
(ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567)

การดำเนินงานสอดคล้องตามประเด็นยุทธศาสตร์และแผนกลยุทธ์ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ดังนี้

- ยุทธศาสตร์ที่ 1 สร้างองค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์เพื่อสังคม
- ยุทธศาสตร์ที่ 2 ผลิตนักวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์เพื่อสังคม
- ยุทธศาสตร์ที่ 3 บริหารคุณภาพองค์กรสู่ความเป็นเลิศ

**ชื่อโครงการ :** โครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์

**ผู้รับผิดชอบโครงการ/คณะทำงาน :**

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 1. อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่                    | E-mail: namimon@g.swu.ac.th    |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวีวัฒน์  | E-mail: kanchanapa@g.swu.ac.th |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชชดา ประสิทธิ์โชค | E-mail: pitchada@g.swu.ac.th   |
| 4. อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์              | E-mail: sittipomk@g.swu.ac.th  |
| 5. นางสาวกรวิกา กัปตพล                        | E-mail: kornwika@g.swu.ac.th   |

**ผู้ประสานงานโครงการ :**

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1. นางสาวกรวิกา กัปตพล | E-mail: kornwika@g.swu.ac.th |
|------------------------|------------------------------|

**1. หลักการและเหตุผล**

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มีวิสัยทัศน์ (Vision) “ยกระดับกำลังคนด้านวิจัยพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์เพื่อแก้ปัญหาท้าทายสังคม” โดยมียุทธศาสตร์ที่ 2 คือ “ผลิตนักวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์เพื่อสังคม” โดยกำหนดให้มีโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์และกิจกรรมพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์เพื่อพัฒนาชุมชนเข้มแข็งบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาของหลักสูตรระดับปริญญาเอกของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ให้เกิดการประยุกต์องค์ความรู้สู่ชุมชนเป้าหมายเพื่อแก้ปัญหาท้าทายสังคม

ปัจจุบันแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องการพัฒนาทางการแพทย์ที่มีความทันสมัยโดยเฉพาะในกลุ่มคนที่อายุ 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากความเจริญของสภาพอายุขัยและการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอาจมีผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ ในด้านการรักษาพยาบาลและสวัสดิการสังคม ด้านการจัดการงบประมาณ ดังนั้นการเตรียมการในด้าน การศึกษา การทำงาน และการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญและเป็นประเด็นทางสังคมที่มีความท้าทายสำหรับการเตรียมความพร้อมทั้งด้านการดูแลสุขภาพ การศึกษา และการจัดการที่เหมาะสมด้านต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างสงบสุข จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั่วประเทศไทยมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นทุกปี หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในพื้นที่ เช่น เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) จึงเล็งเห็นว่า การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และร่วมจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดจนดำเนินงานต่าง ๆ ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ ทั้งนี้โรงเรียนผู้สูงอายุ ในหลายพื้นที่มีลักษณะการดำเนินงาน ในรูปแบบการรวมกลุ่ม โรงเรียน ศูนย์การเรียนรู้ หรือชมรมผู้สูงอายุ



จากข้อมูลดังกล่าวในช่วงคณะทำงานโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ได้ลงพื้นที่เพื่อสำรวจข้อมูลเบื้องต้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก พบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุยังขาดบุคลากรและวิทยากรที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์ ที่จะช่วยเสริมสร้าง “สุขภาพจิตเชิงบวกในผู้สูงอายุ” และยังพบว่าผู้สูงอายุบางส่วนกำลังประสบกับปัญหาเรื่องการถูกละเมิดสิทธิ การถูกละเมิดสิทธิและการคุกคาม การถูกโกหกในการทำสัญญาหรือการเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิทางกฎหมาย การตกเป็นจากสถาบันการเงินหรือบริษัทต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเสียหายทางการเงินหรือการเปลี่ยนแปลงทางกฎหมายที่ไม่เหมาะสม

จากความเป็นมาและข้อมูลดังกล่าวในช่วงต้นคณะทำงานโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์ร่วมกับนิสิตในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาจิตวิทยาประยุกต์ได้ร่วมกันระดมสมองและวางแผนส่งเสริมและให้ความรู้ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกโดยนำแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้และการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนใช้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นฐานโดยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการจำนวน 2 เรื่อง คือ 1) การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ และ 2) การสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนบ้านหนองแสง อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก และถอดบทเรียนการอบรมเชิงปฏิบัติการทั้งสองเรื่องเป็นองค์ความรู้เพื่อให้นักเรียนผู้สูงอายุเป็นแกนนำในการขยายองค์ความรู้ให้กับสมาชิกครอบครัวและผู้สูงอายุในชุมชนของตนเองต่อไป เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน และการให้ประชาชนมีโอกาสดูแลชีวิตอันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน เป้าหมายที่ 3 มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และเป้าหมายที่ 16 สังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยก

## 2. วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายกมีความรู้และแนวทางเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก
2. เพื่อให้นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก มีส่วนร่วมในการถอดบทเรียนจากการเข้าร่วมการอบรมและเป็นผู้สูงอายุอาสาสมัครเป็นแกนนำในการขยายองค์ความรู้ให้กับสมาชิกครอบครัวและผู้สูงอายุคนอื่นๆ ในชุมชนของตนเอง

## 3. เป้าหมายของโครงการ

- 3.1 ได้แผนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ
- 3.2 ได้แผนการจัดกิจกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- 3.3 ได้รับความรู้การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ และการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจากการถอดบทเรียน
- 3.4 ได้แก่นนำผู้สูงอายุในการขยายองค์ความรู้ให้กับสมาชิกครอบครัวและผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง



#### 4. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ			รวม
	คณาจารย์/ บุคลากร	นิสิต	บุคคลทั่วไป/ ผู้สูงอายุ	
1. อบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ	4	4	52	60
2. อบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	4	4	52	60
3. การถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนและอาสาสมัครผู้สูงอายุแกนนำขยายองค์ความรู้	4	4	52	60
4. การติดตามผลการขยายองค์ความรู้ ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชน	4	4	52	60

#### 5. วิธีดำเนินการ

ขั้น	การดำเนินการ
วางแผน (P: Plan)	1) ประชุมคณะทำงานโครงการ วางแผนการจัดเตรียมกิจกรรม 2) ลงพื้นที่เพื่อสำรวจข้อมูลเบื้องต้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก 3) ระดมความคิดเห็นของคณะทำงานโครงการเพื่อกำหนดแผนการจัดกิจกรรม 4) กำหนดวัตถุประสงค์ และกำหนดหัวข้อการฝึกอบรม
ดำเนินการ (D: Do)	1) ดำเนินการฝึกอบรมตามหัวข้อที่ได้วางแผนไว้ 2) จัดทำแบบประเมินผลและทำสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ เสนอต่อคณะกรรมการโครงการฯ
สรุปและตรวจสอบการดำเนินงาน (C: Check)	1) ประเมินผลโครงการ ประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ 2) สรุปรายละเอียดการใช้จ่ายเงินงบประมาณ
ประเมินผลการจัดโครงการ (A: Act)	1) พิจารณาปรับปรุง/แก้ไข รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ 2) ประเมินผลโครงการตามตัวบ่งชี้ วัตถุประสงค์ พร้อมให้ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป 3) รายงานผลการจัดโครงการเสนอต่อคณะผู้บริหารฯ และคณะกรรมการประจำสถาบันฯ

#### 6. ขั้นตอนและกิจกรรมการดำเนินงาน

ขั้นตอน/กิจกรรม	ช่วงเวลา	งบประมาณ (บาท)
1) ประชุมคณะทำงานโครงการ วางแผน การจัดเตรียมกิจกรรม 2) ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการ 3) สรุปการติดตามผลการดำเนินการ 4) ประเมินผลโครงการตามตัวบ่งชี้ วัตถุประสงค์ พร้อมให้ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป 5) รายงานผลการจัดโครงการเสนอต่อคณะผู้บริหารฯ และคณะกรรมการประจำสถาบันฯ	มีนาคม-เมษายน 2567	162,000.-
<b>รวมทั้งสิ้น</b>		162,000.-





9. ผลผลิต (Output) / ตัวชี้วัดผลผลิต

ผลผลิต (Output)	ตัวชี้วัดผลผลิต/ค่าเป้าหมาย
1) ความพึงพอใจของนักเรียนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการฝึกอบรมฯ	ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในมากขึ้นไป
2) คู่มือแผนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ	จำนวน 1 เล่ม
3) คู่มือแผนการจัดกิจกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	จำนวน 1 เล่ม
4) เอกสารผลการถอดบทเรียนเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน	จำนวน 1 เล่ม
5) อาสาสมัครผู้สูงอายุแกนนำขยายองค์ความรู้ฯ	อาสาสมัครผู้สูงอายุแกนนำขยายองค์ความรู้จำนวน 15 คน

10. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- 10.1 แผนการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ
- 10.2 แผนการจัดกิจกรรมการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- 10.3 องค์ความรู้การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ และองค์ความรู้การสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
- 10.4 อาสาสมัครผู้สูงอายุแกนนำขยายองค์ความรู้ฯ

11. งบประมาณ จำนวนเงิน 162,000 บาท (หนึ่งแสนหกหมื่นสองพันบาทถ้วน)

โดยเบิกจากงบประมาณเงินรายได้ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประจำปี พ.ศ.2567 แผนงาน: ยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิต: ผลงานการให้บริการวิชาการ งบเงินอุดหนุน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม





**กิจกรรมที่ 1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก  
สำหรับผู้สูงอายุ**

วันที่ 13 มีนาคม 25676 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

ลำดับ	ประเภท	รายการ	จำนวนเงิน
<b>ฝึกอบรม</b>			
1.	ค่าตอบแทน	ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (500 บาท x 6 ชั่วโมง x 4 คน)	12,000
2.	ค่าใช้จ่าย	ค่าอาหารกลางวัน (ไม่ครบมือ) (150 บาท X 60 คน X 1 มื้อ)	9,000
3.		ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (100 บาท X 60 คน X 2 มื้อ)	12,000
4.		ค่าเช่าเหมารถตู้ปรับอากาศ (1 คัน X 1 วัน X 3,500 บาท)	3,500
5.		ค่าวัสดุสำหรับจัดกิจกรรม	1,500
6.		ค่าจัดทำเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมอบรม	2,500
<b>รวม</b>			<b>40,500</b>

**กิจกรรมที่ 2 จัดอบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน**

วันที่ 20 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

ลำดับ	ประเภท	รายการ	จำนวนเงิน
<b>ฝึกอบรม</b>			
1.	ค่าตอบแทน	ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (500 บาท x 6 ชั่วโมง x 4 คน)	12,000
2.	ค่าใช้จ่าย	ค่าอาหารกลางวัน (ไม่ครบมือ) (150 บาท X 60 คน X 1 มื้อ)	9,000
3.		ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (100 บาท X 60 คน X 2 มื้อ)	12,000
4.		ค่าเช่าเหมารถตู้ปรับอากาศ (1 คัน X 1 วัน X 3,500 บาท)	3,500
5.		ค่าวัสดุสำหรับจัดกิจกรรม	1,500
6.		ค่าจัดทำเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมอบรม	2,500
<b>รวม</b>			<b>40,500</b>



กิจกรรมที่ 3 การถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนและอาสาสมัครผู้สูงอายุแก่นำขยายองค์ความรู้  
วันที่ 27 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

ลำดับ	ประเภท	รายการ	จำนวนเงิน
<b>ฝึกอบรม</b>			
1.	ค่าตอบแทน	ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (500 บาท x 6 ชั่วโมง x 4 คน)	12,000
2.	ค่าใช้จ่าย	ค่าอาหารกลางวัน (ไม่ครบมือ) (150 บาท X 60 คน X 1 มื้อ)	9,000
3.		ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (100 บาท X 60 คน X 2 มื้อ)	12,000
4.		ค่าเช่าเหมารถตู้ปรับอากาศ (1 คัน X 1 วัน X 3,500 บาท)	3,500
5.		ค่าวัสดุสำหรับจัดกิจกรรม	1,500
6.		ค่าจัดทำเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมอบรม	2,500
<b>รวม</b>			<b>40,500</b>

กิจกรรมที่ 4 การติดตามผลการขยายองค์ความรู้ ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชน  
วันที่ 17 เมษายน 2567 วันที่ 20 มีนาคม 2567 ณ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

ลำดับ	ประเภท	รายการ	จำนวนเงิน
<b>ฝึกอบรม</b>			
1.	ค่าตอบแทน	ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม (500 บาท x 6 ชั่วโมง x 4 คน)	12,000
2.	ค่าใช้จ่าย	ค่าอาหารกลางวัน (ไม่ครบมือ) (150 บาท X 60 คน X 1 มื้อ)	9,000
3.		ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (100 บาท X 60 คน X 2 มื้อ)	12,000
4.		ค่าเช่าเหมารถตู้ปรับอากาศ (1 คัน X 1 วัน X 3,500 บาท)	3,500
5.		ค่าวัสดุสำหรับจัดกิจกรรม	1,500
6.		ค่าจัดทำเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมอบรม	2,500
<b>รวม</b>			<b>40,500</b>



12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

12.1 นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายกมีความรู้และแนวทางเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก และมีภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ และนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุมมีส่วนร่วมในการถอดบทเรียนจากการเข้าร่วมการอบรมและเป็นผู้สูงอายุอาสาสมัครเป็นแกนนำในการขยายองค์ความรู้ฯ ต่อให้กับสมาชิกครอบครัวและผู้สูงอายุคนอื่นๆ ในชุมชนของตนเองได้

12.2 ได้ผู้สูงอายุอาสาสมัครเป็นแกนนำในการขยายองค์ความรู้ฯ ที่เป็นเครือข่ายสำหรับโครงการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุอาสาสมัครการส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงติดบ้านในปีถัดไป

13. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะจากการจัดโครงการที่ผ่านมา

ไม่มี

14. การปรับปรุงแก้ไขปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ จากการจัดโครงการที่ผ่านมา

ไม่มี

15. ข้อเสนอแนะ/แนวทางการนำผลประเมินจากการจัดโครงการครั้งก่อนมาใช้ในครั้งนี้ (ถ้ามี)

ไม่มี

16. วิธีการติดตามประเมินผลโครงการ

ติดตามความก้าวหน้าโดยการจัดประชุมและประเมินโดยผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

17. กำหนดการส่งรายงานและประเมินผลโครงการ

สิ้นปีงบประมาณ 2567

ลงชื่อ ดร.นฤมล ทรัพย์ ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(อาจารย์ ดร.นฤมล ทรัพย์)  
วันที่ 6 มีนาคม 2567

ลงชื่อ อ.ไพฑูริ ผู้ตรวจสอบ/รับเอกสาร  
วันที่ 6 มี.ค. 67



**กำหนดการ**  
**กิจกรรมที่ 1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวก**  
**ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ**  
**ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก**  
**วันที่ 13 มีนาคม 2567**

06.00 - 08.30 น.	เดินทางจาก มศว ประสานมิตร ไปยัง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	ชี้แจงรายละเอียดโครงการ โดย อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่
09.30 - 12.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - กิจกรรมละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ - สุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมค้นหาจุดแข็งด้วย Strengths card - แบ่งกลุ่มแลกเปลี่ยนจุดแข็งสู่การเปลี่ยนแปลง
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุด้วยเทคนิค PPI - การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุด้วยเทคนิค PPI - แบ่งกลุ่มระดมสมองสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง
16.00 - 18.00 น.	เดินทางกลับ มศว ประสานมิตร

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.45 น. และ 14.45 น.



กำหนดการ  
กิจกรรมที่ 2 จัดอบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน  
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก  
วันที่ 20 มีนาคม 2567

06.00 - 08.30 น.	เดินทางจาก มศว ประสานมิตร ไปยัง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	ชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม โดย อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่
09.30 - 12.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - กิจกรรมการจัดการเรียนรู้เรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชน - แบ่งกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - กิจกรรมการจัดการเรียนรู้เรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชน - แบ่งกลุ่มระดมสมองสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้และแนวทางการนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน
16.00 - 18.00 น.	เดินทางกลับ มศว ประสานมิตร

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.45 น. และ 14.45 น.



กำหนดการ

กิจกรรมที่ 3 การถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนและ

อาสาสมัครผู้สูงอายุแก่นำขยายองค์ความรู้ฯ

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

วันที่ 27 มีนาคม 2567

06.00 - 08.30 น.	เดินทางจาก มศว ประสานมิตร ไปยัง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	ชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม โดย อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่
09.30 - 12.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - การถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - การถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน - นำเสนอผลถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
16.00 - 18.00 น.	เดินทางกลับ มศว ประสานมิตร

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.45 น. และ 14.45 น.



**กำหนดการ**  
**กิจกรรมที่ 4 การติดตามผลการขยายองค์ความรู้ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชน**  
**ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก**  
**วันที่ 17 เมษายน 2567**

06.00 - 08.30 น.	เดินทางจาก มศว ประสานมิตร ไปยัง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	ชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม โดย อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่
09.30 - 12.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - ติดตามผลการขยายองค์ความรู้ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชนเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	แบ่งกลุ่มปฏิบัติ 4 กลุ่ม - ติดตามผลการขยายองค์ความรู้ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชนเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน - ติดตามผลการขยายองค์ความรู้ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชนเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ - นำเสนอการขยายองค์ความรู้ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชนเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ
16.00 - 18.00 น.	เดินทางกลับ มศว ประสานมิตร

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่าง เวลา 10.45 น. และ 14.45 น.



## บทสรุปผู้จัดโครงการ

- ชื่อโครงการ : โครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์
- ผู้รับผิดชอบ: อ.ดร.นฤมล พระใหญ่ และคณะทำงาน
- ระยะเวลาดำเนินการ: เดือนมีนาคม - เมษายน 2567
- พื้นที่รับผิดชอบ: โรงเรียนผู้สูงอายุหนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
- กลุ่มเป้าหมาย: ผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป
- จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม:
  - 1) กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ ในวันที่ 13 มีนาคม 2567 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 60 คน แบ่งเป็น
    - นิสิต 4 คน
    - คณาจารย์และบุคลากร 4 คน
    - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 52 คน
  - 2) กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ในวันที่ 20 มีนาคม 2567 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 60 คน แบ่งเป็น
    - นิสิต 4 คน
    - คณาจารย์และบุคลากร 4 คน
    - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 52 คน
  - 3) กิจกรรมการถอดบทเรียนการเข้าร่วมอบรมเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนและอาสาสมัครผู้สูงอายุแก่นำขยายองค์ความรู้ ในวันที่ 27 มีนาคม 2567
    - นิสิต 4 คน
    - คณาจารย์และบุคลากร 4 คน
    - ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 52 คน
  - 4) กิจกรรมการติดตามผลการขยายองค์ความรู้ฯ ต่อกับผู้สูงอายุในชุมชน ในวันที่ 17 เมษายน 2567
    - นิสิต 4 คน



- คณาจารย์และบุคลากร 4 คน
- ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ 52 คน
- ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอน	การดำเนินการ
วางแผน (P: Plan)	1) ประชุมคณะทำงานโครงการ วางแผนการจัดเตรียมกิจกรรม 2) ลงพื้นที่ เพื่อสำรวจข้อมูลเบื้องต้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง อำเภอกาบัง จังหวัดนครนายก 3) ระดมความคิดเห็นของคณะทำงานโครงการเพื่อกำหนดแผนการจัดกิจกรรม 4) กำหนดวัตถุประสงค์ และกำหนดหัวข้อการฝึกอบรม
ดำเนินการ (D: Do)	1) ดำเนินการฝึกอบรมตามหัวข้อที่ได้วางแผนได้ 2) จัดทำแบบประเมินผลและทำสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ เสนอต่อคณะกรรมการโครงการฯ
สรุปและตรวจสอบ การดำเนินโครงการ (C: Check)	1) ประเมินผลโครงการ ประเมินผลความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ 2) สรุปรายละเอียดการใช้เงินงบประมาณ
ประเมินผลการจัด โครงการ (A: Act)	1) พิจารณาปรับปรุง/แก้ไขรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ 2) ประเมินผลโครงการตามตัวบ่งชี้ วัตถุประสงค์ พร้อมให้ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป 3) รายงานผลการจัดโครงการเสนอต่อคณะผู้บริหารฯ และคณะกรรมการประจำสถาบันฯ

- **ตัวชี้วัดโครงการ**

- 1) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการฝึกอบรมฯ มีความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากขึ้นไป
- 2) ได้คู่มือแผนการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ 1 เล่ม
- 3) ได้คู่มือการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 1 เล่ม
- 4) ได้เอกสารผลการถอดบทเรียนการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ และการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน 15 คน

5) ได้อาสาสมัครผู้สูงอายุแก่นำขยายองค์ความรู้

● ผลการดำเนินโครงการ

- 1) กิจกรรม 1 อบรมเชิงปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ มีนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนหนองแสงเข้าร่วมจำนวน 52 คน โดยกิจกรรมกลุ่มเริ่มต้นด้วยกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างสัมพันธ์กับผู้สูงอายุและใช้กิจกรรมค้นหาจุดแข็งด้วย Strengths card และแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 4 กลุ่ม โดยมีวิทยากรประจำกลุ่มเป็นโค้ชในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และวิทยากรสรุปเชื่อมโยงแนวทางเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและสามารถสรุปวิธีการการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกของตนเองได้ และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด
- 2) กิจกรรม 2 อบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ มีนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนหนองแสงเข้าร่วมจำนวน 52 คน กิจกรรมการบรรยายหัวข้อกฎหมายพินัยกรรม ดูหมิ่นและหมิ่นประมาทกู่ยืมและหนีสิน และแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 4 กลุ่ม โดยมีวิทยากรประจำกลุ่มเป็นโค้ชในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน วิทยากรสรุปวิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหาทางกฎหมาย ผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องกฎหมายเบื้องต้นเรื่องพินัยกรรม ดูหมิ่นและหมิ่นประมาท การกู่ยืมและหนีสินร้อยละ 80 และสามารถสรุปวิธีการแก้ไขปัญหาทางกฎหมายได้ และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด
- 3) กิจกรรม 3 ถอดบทเรียนปฏิบัติการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ มีนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนหนองแสงเข้าร่วมจำนวน 52 คน โดยเริ่มต้นด้วยกิจกรรมพัฒนาสติเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายหลังจากนั้นแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 4 กลุ่ม โดยมีวิทยากรประจำกลุ่มช่วยโค้ชให้ผู้สูงอายุช่วยกันระดมสมองถอดบทเรียนและสิ่งที่ได้เรียนรู้เป็นบทสรุปเพื่อส่งต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชนโดยมอบหมายให้ผู้สูงอายุนำองค์ความรู้จากการถอดบทเรียนไปขยายต่อกับผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด
- 4) กิจกรรม 4 การติดตามผลขยายองค์ความรู้ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชน มีนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนหนองแสงเข้าร่วมจำนวน 52 คน นักเรียนผู้สูงอายุจะมีบทบาทเป็นผู้สูงอายุอาสาสมัครนำองค์ความรู้ไปขยายผลกับผู้สูงอายุในชุมชนให้กับสมาชิกครอบครัวและผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ในชุมชนของตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุอาสาสมัครนำองค์ความรู้ไปขยายต่อกับผู้สูงอายุได้จำนวน 10

คน จากการติดตามผล พบว่า ผู้สูงอายุอาสาสมัครนำองค์ความรู้ไปขยายผลมีความรู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถไปแนะนำคนอื่นได้ รู้สึกว่าการได้ออกไปพูดคุยกับผู้สูงอายุที่อยู่บ้านมีประโยชน์ และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด

- **สรุปผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์**

ผู้สูงอายุอาสาสมัครของโรงเรียนผู้สูงอายุหนองแสงนำความรู้เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุไปขยายต่อกับผู้สูงอายุ ให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้ นอกจากนี้ยังได้คู่มือแผนกิจกรรมคู่มือการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมาย สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และคู่มือแผนการจัดกิจกรรม การสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก ตามแนวคิดจิตวิทยาผู้สูงอายุนำไปใช้ต่อในโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสง และในครั้งต่อไปจะเป็นการพัฒนาอาชีพผู้สูงอายุในชุมชนในการทำผ้ามัดย้อม

- **ผลการประเมินความพึงพอใจโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์**

รายการที่ประเมิน	ระดับความพึงพอใจ
<b>1.กิจกรรมในโครงการฯ</b>	
กิจกรรมที่ 1 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ 13 มีนาคม 2567	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 2 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน วันที่ 20 มีนาคม 2567	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 3 การถอดบทเรียนการเข้าอบรมเรื่องเรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุ และการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน วันที่ 27 มีนาคม 2567	มากที่สุด
กิจกรรมที่ 4 การติดตามผลการขยายองค์ความรู้ต่อให้กับผู้สูงอายุในชุมชน วันที่ 17 เมษายน 2567	มากที่สุด

- **ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรม**

1. เป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ ทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ และสามารถนำไปต่อยอดได้
2. รู้สึกมีความสุขและสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรม
3. อยากให้มีการจัดกิจกรรมอีก

ภาคผนวก



สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คู่มือ

# แผนการจัดกิจกรรมการ สร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ



จัดทำโดย สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

# คู่มือแผนการจัดกิจกรรมการ สร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**2567**

คู่มือฉบับนี้เป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของ  
โครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์  
และจิตวิทยาประยุกต์

# คำนำ

ปัจจุบันแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังพบผู้สูงอายุที่เผชิญปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นเช่นเดียวกัน การสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คู่มือแผนการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุนี้เป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์ และจิตวิทยาประยุกต์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือแผนการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และถอดบทเรียนของอาสาสมัครแกนนำที่ขยายความรู้ในชุมชนของตัวเอง

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับการสนับสนุนจากสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้ทุนสนับสนุนในการทำโครงการ และที่ขาดไม่ได้เลย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสงที่ให้ ความอนุเคราะห์ในการเข้าไปอบรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาผู้สูงอายุในชุมชน ขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการอบรม การฝึกปฏิบัติ ตลอดจนการนำความรู้ไปขยายต่อ

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะมีประโยชน์ในการนำไปใช้เป็นแผนการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป ตลอดจนผู้สนใจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปต่อยอดในเชิงวิชาการ นโยบาย และสังคมต่อไป หากคู่มือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ขออภัยมา ณ ที่นี้ และยินดีน้อมรับคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขในครั้งถัดไป

คณะผู้จัดทำ  
กันยายน 2567

# สารบัญ

■	ทำความเข้าใจสุขภาพจิตเชิงบวก	01
■	6 องค์ประกอบสุขภาพจิตเชิงบวก	02
■	กิจกรรมที่ 1 ดึงสติผ่าน GROUNDING	03
■	กิจกรรมที่ 2 พักกายใจไปกับ BODY SCAN	04
■	กิจกรรมที่ 3 เข้าใจตนเองผ่านสัตว์ 4 ทิศ	05
■	วิธีอื่น ๆ ที่ช่วยสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกผู้สูงอายุ	08
■	ช่องทางดูแลใจในวันที่หัวใจอ่อนล้า	09
■	ถอดบทเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสง	10



# ทำความรู้จัก สุขภาพจิตเชิงบวก

## สุขภาพจิตเชิงบวก

สภาวะของการมีความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งบุคคลมี**การเติบโต และพัฒนาในเชิงบวก** และสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## สุขภาพจิตเชิงบวกผู้สูงอายุ

**ความคิด ความสามารถ พฤติกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุ ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง** จนทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเอาชนะอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต รวมทั้งสามารถช่วยเหลือคนอื่นหรือทำประโยชน์ให้กับสังคมได้





# องค์ประกอบ สุขภาพจิตเชิงบวก

Jahoda (1958)<sup>1</sup>

1

## เจตคติเชิงบวก

- ผู้สูงอายุนึกถึงสิ่งดี ๆ ในแต่ละวัน เพื่อสร้างความรู้สึกรักบวกต่อชีวิต
- ผู้สูงอายุฝึกตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่สามารถทำได้ในแต่ละวัน
- ผู้สูงอายุอยู่กับปัจจุบันด้วยการฝึกสติ

2

## ความต้องการพัฒนาศักยภาพตนเอง

- ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่สนใจ
- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายใหม่ ๆ ในชีวิต เพื่อสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง
- จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การแสดงออก และการค้นพบศักยภาพใหม่ ๆ ในตัวเอง เช่น ศิลปะ ดนตรี การเขียน

3

## ความกลมกลืนในตัวตน

- ส่งเสริมการทบทวนชีวิตในทางบวก ให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความสำเร็จและคุณูปการที่มีต่อครอบครัวและสังคม
- สนับสนุนให้สานต่อบทบาทหรือกิจกรรมที่เคยทำอย่างมีความสุข
- การให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญา ทักษะ และประสบการณ์ชีวิตแก่คนรุ่นหลัง

4

## การมีอิสระ

- เคารพการตัดสินใจของผู้สูงอายุในการใช้ชีวิต
- สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวางแผนและจัดการชีวิตประจำวันของตนเองให้มากที่สุด
- ส่งเสริมการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสามารถ

5

## การรับรู้ความเป็นจริง

- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น
- ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา
- จัดกิจกรรมกระตุ้นการทำงานของสมองและความจำ เพื่อชะลอความเสื่อมถอยทางสติปัญญา

6

## ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม

- มีการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกและปลอดภัย
- สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมสนทนาหรือกลุ่มสังคมที่สนใจ
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การวางแผน การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

<sup>1</sup> Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health

## กิจกรรมที่ 1

## ตั้งสติผ่าน Grounding

## Grounding คืออะไร?

เทคนิคเรียกสติโดยรวมจิตใจและร่างกายไว้ด้วยกัน ทำให้เราจดจ่อ และอยู่กับปัจจุบันมากยิ่งขึ้น โดยปกติจิตแพทย์มักใช้เยียวยาคนที่บอบช้ำทางจิตใจอย่างรุนแรงหรือฉับพลัน (Trauma) ปัจจุบันนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อเรารู้สึกเครียด กังวล และตื่นตระหนก

## 5-4-3-2-1 Grounding Exercise

- |          |         |                 |   |
|----------|---------|-----------------|---|
| <b>5</b> | สิ่งที่ | <b>มองเห็น</b>  |  |
| <b>4</b> | สิ่งที่ | <b>สัมผัส</b>   |  |
| <b>3</b> | สิ่งที่ | <b>ได้ยิน</b>   |  |
| <b>2</b> | สิ่งที่ | <b>ได้กลิ่น</b> |  |
| <b>1</b> | สิ่งที่ | <b>รู้รส</b>    |  |

## กิจกรรมที่ 2

# พักกายใจไปกับ Body Scan

**Body Scan คืออะไร?**

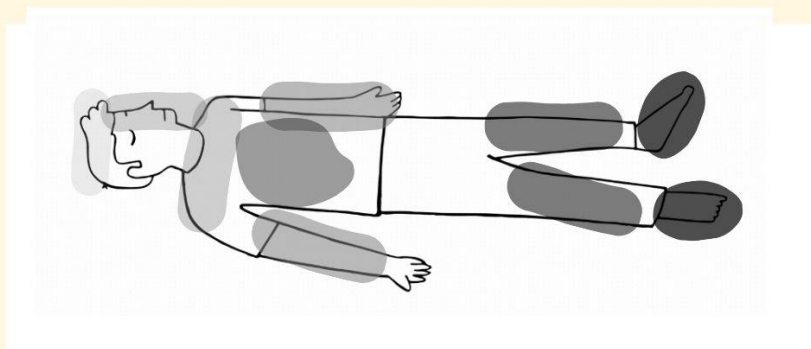
การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ โดยส่งจิตระลึกไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อกลับมาฟังเสียงร่างกายของตนเอง ซึ่งจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล รวมถึงทำให้มีสติและอยู่กับปัจจุบัน

**Body Scan ทำตอนไหนได้บ้าง?**

ในช่วงเวลาผ่อนคลาย เช่น ตอนเช้าหลังตื่นนอน หรือตอนค่ำก่อนเข้านอน โดยใช้เวลา 15-20 นาที

**Body Scan ทำอย่างไร?**

1. เปิดเพลงบรรเลงฟังสบาย ๆ คลอเบา ๆ นอนในท่าสบาย ๆ หลับตาลง หายใจเข้าออกยาว 4-5 ครั้ง
2. พุดเพื่อผ่อนคลายร่างกายไปที่ละส่วน
3. พุดนำให้ระลึกถึง และผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วน หากมีส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกาย ป่วยหรือเจ็บปวดอยู่ ให้ใช้เวลาระลึกถึงถึงส่วนนั้น แล้วส่งความรักไป
4. นึกถึงธรรมชาติที่สวยงาม



## กิจกรรมที่ 3

# เข้าใจตนเอง ผ่านสัตว์ 4 ทิศ

## สัตว์ 4 ทิศ คืออะไร?

เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของคนจากสัญลักษณ์ของสัตว์ ซึ่งจะช่วยจะสร้างทักษะการตระหนักรู้ภายในตนเอง (Self-Awareness) รู้จักจุดแข็ง และพัฒนาจุดอ่อนของตนเองได้ รวมถึงเรียนรู้ลักษณะนิสัยของผู้อื่นด้วย

ทิศเหนือ  
กระทิง



ทิศตะวันตก  
หมี



ทิศตะวันออก  
เหยี่ยว

ทิศใต้  
หนู



## แต่ละทิศมีนิสัยต่างกันยังไงบ้าง?

### ทิศเหนือ กระบือ



#### จุดแข็ง

- กล้าแสดงออก
- มีความเป็นผู้นำ
- มีความมุ่งมั่น
- รวดเร็ว

#### จุดอ่อน

- ขาดความรอบคอบ
- ใจร้อน
- ชอบบงการหรือควบคุมคนอื่น

### ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เหยี่ยว



#### จุดแข็ง

- มีความคิดสร้างสรรค์
- มองภาพรวม
- มีวิสัยทัศน์
- มีไหวพริบ

#### จุดอ่อน

- เบื่อง่าย
- ไม่มีสมาธิจดจ่อกับงาน
- ขาดความใส่ใจกับรายละเอียด

### ทิศตะวันตก หมี



#### จุดแข็ง

- ละเอียดรอบคอบ
- มีความอดทน
- มีความรับผิดชอบ
- มีหลักการ

#### จุดอ่อน

- ขาดความคิดสร้างสรรค์
- ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง
- ขาดความยืดหยุ่น

### ทิศใต้ หนู



#### จุดแข็ง

- มีน้ำใจ
- เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
- ปรับตัวง่าย
- ประนีประนอม

#### จุดอ่อน

- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ขี้กลัว ขี้เกรงใจ
- ไม่กล้าแสดงจุดยืนของตนเอง

## แต่ละทิศจะพัฒนาตนเองได้อย่างไร?

### ทิศเหนือ กระต๊อง



- ฝึกสติเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
- ใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่นให้มากขึ้น
- ใส่ใจในรายละเอียดมากขึ้น
- อุดหนุนให้มากขึ้น
- ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

### ทิศตะวันออก เหยี่ยว



- ใส่ใจรายละเอียดมากขึ้น
- จัดลำดับความสำคัญและลงมือทำอย่างจริงจัง
- ฝึกสติเพื่อจดจ่อในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้มากขึ้น

### ทิศตะวันตก หมี



- ออกจากเซฟโซนทำอะไรแปลกใหม่
- ยึดหยุ่นกับสถานการณ์ให้มากขึ้น
- ลดขั้นตอนและความคิดที่ซับซ้อน

### ทิศใต้ หนู



- ฝึกทำอะไรคนเดียวให้มากขึ้น
- เสริมความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
- กล้าที่จะปฏิเสธและต่อสู้

# นอกจากนี้ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่ช่วยสร้างสุขภาพจิตเชิงบวก ให้ผู้สูงอายุง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

ใช้เวลา  
พูดคุย  
และรับฟังแบบไม่ตัดสิน



ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก  
ว่าตนเองมีคุณค่า



สร้างสังคมเพื่อน  
ให้ผู้สูงอายุ



ชวนออกกำลังกายเบา ๆ



ชวนเล่นเกมง่าย ๆ บริหาร  
สมองให้ผู้สูงอายุ



ปลูกต้นไม้  
ช่วยเพิ่มความ  
ใกล้ชิดกับธรรมชาติ





# ช่องทางดูแลใจ ในวันที่หัวใจอ่อนล้า

ในวันที่ใจอ่อนล้า หหมดแรง การขอความช่วยเหลือจาก  
ผู้เชี่ยวชาญไม่ใช่เรื่องที่ผิดและเป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้



## สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ให้บริการฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

หรือเฟซบุ๊กแฟนเพจสายด่วนสุขภาพจิต 1323



## สมาคมสมาพันธ์แห่งประเทศไทย

ให้บริการฟรีทุกวัน ตั้งแต่เวลา 12.00-22.00 น.

โทร. 02-113-6789



## จิตแพทย์/นักจิตวิทยาโรงพยาบาล

หรือคลินิกใกล้บ้าน



## Sati App

แอปที่สามารถระบายความเครียดหรือความรู้สึกเศร้าของตัวเองกับอาสาสมัครที่ได้รับ  
การอบรมการฟังแบบไม่ตัดสินมาแล้ว

## สุขภาพจิตเชิงบวกที่ดี หน้าตาเป็นอย่างไร?

อารมณ์ดี

มีมนุษยสัมพันธ์  
ที่ดี

ควบคุมอารมณ์  
ตนเองได้

มีความคิด  
สร้างสรรค์

กินอิ่มนอนหลับ

ช่วยเหลือผู้อื่น  
และสังคมได้

ปรับตัวได้ง่าย

มองโลกในแง่ดี

ยืนดีกับผู้อื่น

## เป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพจิตเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ

- เพื่อให้ตัวเราและครอบครัวมีความสุข
- เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกหลาน
- เพื่อความสงบสุขในจิตใจ
- เพื่อให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง
- เพื่อให้มีอายุยืน
- เพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเอง
- เพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชน

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อ

### การพัฒนาสุขภาพจิตเชิงบวกของผู้สูงอายุ



ตัวเราเอง



การเปิดใจ



ความมุ่งมั่น  
ตั้งใจ



การฝึกฝน



การได้รับความรู้  
และคำแนะนำที่ถูกต้อง



ความร่วมมือจากเพื่อน  
ครอบครัว และชุมชน

## 9

กิจกรรม เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตเชิงบวก  
ผู้สูงอายุบ้านหนองแสง

1 การฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี



2 การฝึกสื่อสาร  
เชิงบวก



3 การฝึกสติ  
นั่งสมาธิ



4 ไปวัด/ทำบุญ



5 ร้องเพลง  
รำวง



6 ทานอาหารที่มี  
ประโยชน์



7 ออกกำลังกาย  
เดินแอโรบิก



8 ปลูกต้นไม้/  
ผักไฮโดร



9 รวมกลุ่ม  
วิสาหกิจชุมชน  
หรือทำกิจกรรมเพื่อ  
สังคม

## คณะทำงาน

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชาดา ประสิทธิ์โชค
4. อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์
5. นางสาวกรวิกา กัปปตพล

### ทีมวิทยากร

นิสิตหลักสูตรหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. อาจารย์ชุนิภา เปิดโลกนิมิต
2. นายปานัส มณีบุษย์
3. นางสาววิบูลย์สุข ตาลกุล
4. นางฉัฐมณฑน์ เฮนะเกษตร

### ออกแบบปกและรูปเล่ม

1. นางสาวพิชชาพร มงคลวงศ์โรจน์

**“The absence of  
mental illness is not  
a sufficient indicator  
of mental health”**

**JAHODA, 1958**



# คู่มือ

## การสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมาย สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน



จัดทำโดย สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

# คู่มือการสร้างภูมิคุ้มกันทาง กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชน

สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**2567**

คู่มือฉบับนี้เป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของ  
โครงการบริการสังคมด้านพฤกษศาสตร์  
และจิตวิทยาประยุกต์



# คำนำ

ปัจจุบันแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังพบผู้สูงอายุที่เผชิญปัญหาการถูกละเมิดสิทธิ การถูกหลอกลวงและการคุกคาม การโกหกในการทำสัญญาหรือการเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิทางกฎหมาย การตกเป็นจากสถาบันการเงินหรือบริษัทต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเสียหายทางการเงินหรือการเปลี่ยนแปลงทางกฎหมายที่ไม่เหมาะสม ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาภายหลังได้ การสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายกับผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมีภูมิคุ้มกันและรู้เท่าทันกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน

คู่มือการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนนี้เป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาประยุกต์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับการสนับสนุนจากสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้ทุนสนับสนุนในการทำโครงการ และที่ขาดไม่ได้เลย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสงที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเข้าไปอบรมการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการอบรม การฝึกปฏิบัติ ตลอดจนการนำความรู้ไปขยายต่อ

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้จะมีประโยชน์ในการนำไปใช้ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางกฎหมายสำหรับผู้สูงอายุต่อไป ตลอดจนผู้สนใจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปต่อยอดในเชิงวิชาการ นโยบาย และสังคมต่อไป หากคู่มือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ขออภัยมา ณ ที่นี้ และยินดีน้อมรับคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขในครั้งถัดไป

คณะผู้จัดทำ  
กันยายน 2567

# สารบัญ

การจัดการมรดก	01
พินัยกรรม	02
ครอบครองทรัพย์สิน	03
กู้ยืมและหนี้สิน	04
จ้อโงง	05
หมั้นประมาท	06

# การจัดการมรดก



## กองมรดก (ของผู้ตาย) มีอะไรบ้าง



**ทรัพย์สินทุกชนิด**  
เช่น เงิน บ้าน รถ ที่ดิน



**ความรับผิด**  
เช่น หนี้ ค่าเสียหาย



**สิทธิหน้าที่**  
เช่น สิทธิเข้าทรัพย์สิน  
สิทธิการครอบครองที่ดิน

## ทายาท

### ทายาท คือใคร?

บุคคลผู้มีสิทธิรับมรดกของเจ้าของมรดก แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ทายาทโดยธรรม และทายาทตามพินัยกรรม

### ทายาทตามพินัยกรรม คือใคร?

ผู้รับที่ถูยกมรดกให้ผ่านทางพินัยกรรมโดยตรง ไม่ว่าจะทั้งหมด หรือบางส่วน

### ทายาทโดยธรรมคือใคร?

ผู้รับที่จะได้รับมรดก หากไม่มีการทำพินัยกรรม มี 6 ลำดับ

## ทายาทโดยธรรม

- ลำดับที่ 1 **ผู้สืบสันดาน** ได้แก่ บุตรตามกฎหมาย บุตรนอกกฎหมายที่รับรองแล้ว บุตรบุญธรรม
  - ลำดับที่ 2 **บิดามารดา**
  - ลำดับที่ 3 **พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน**
  - ลำดับที่ 4 **พี่น้องร่วมบิดา หรือมารดาเดียวกัน**
  - ลำดับที่ 5 **ปู่ ย่า ตา ยาย**
  - ลำดับที่ 6 **ลุง ป้า น้า อา**
- + **คู่สมรส**

# พินัยกรรม



## พินัยกรรม คืออะไร?

การที่บุคคลแสดงเจตนาในการจัดการทรัพย์สินเมื่อถึงแก่ความตาย หรือในการต่าง ๆ จะเกิดผลบังคับได้ตามกฎหมายเมื่อบุคคลนั้นตาย

## แบ่งออกเป็น 4 ประเภท



พินัยกรรม  
แบบธรรมดา



พินัยกรรม  
เขียนเองทั้งฉบับ



พินัยกรรม  
เอกสารฝ่ายเมือง



พินัยกรรม  
ทำด้วยวาจา



## ข้อห้ามของพยาน ในการทำพินัยกรรม

1. ผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ
2. คนวิกลจริต หรือคนที่ศาลสั่งให้เป็นผู้เสมือนไร้ความสามารถ
3. คนที่หุนวก เป็นใบ้ หรือตาบอดทั้งสองข้าง

## ผู้เขียนพินัยกรรม

1. ผู้ทำพินัยกรรมไม่จำเป็นต้องเปิดเผยข้อความพินัยกรรมให้พยานทราบ
2. ผู้เขียนข้อความในพินัยกรรมต้องลงลายมือชื่อว่าเป็นผู้เขียนด้วย
3. ผู้ที่เป็นพยาน ระบุว่าตนเป็นพยานไว้ต่อท้ายลายมือชื่อของตน

## ผู้จัดการมรดก คือใคร?



บุคคลตามพินัยกรรม



คำสั่งศาล

เพื่อจัดการแบ่งปันมรดกให้แก่ทายาทตามพินัยกรรม หรือตามกฎหมาย

## ผู้มีสิทธิเสนอคำร้องขอ เป็นผู้จัดการมรดก

- ทายาทผู้มีสิทธิรับมรดก
- ผู้มีส่วนได้เสีย
- พนักงานอัยการ

# ครอบครอง ปรปักษ์



## ครอบครองปรปักษ์ คืออะไร?

การแย่งกรรมสิทธิ์โดยการครอบครอง มีได้ทั้งอสังหาริมทรัพย์  
และสังหาริมทรัพย์

## ลักษณะของการครอบครองปรปักษ์



### ครอบครองโดยมีเจตนาเป็นเจ้าของ

เช่น ปลูกพืช/เลี้ยงสัตว์ในไร่นา พร้อมแสดงออกกว่าเป็นที่ดินของตน



### ครอบครองโดยสงบ

เจ้าของที่ดินไม่มีการหวงห้าม/กีดกัน/แสดงความเป็นเจ้าของ/  
ฟ้องร้องขับไล่คดีความกัน



### ครอบครองโดยเปิดเผย

ครอบครองโดยไม่มีพฤติกรรม/ซ่อนเร้นไม่มีการปิดบัง/อำพราง  
ทรัพย์สินผู้อื่น



### ครอบครองโดยเจตนาเป็นเจ้าของ

ครอบครองโดยเจตนาตั้งใจที่จะเป็นเจ้าของทรัพย์สินนั้น ไม่ใช่  
ครอบครองแทนคนอื่น



### ครอบครองทรัพย์สินที่คนอื่นมีกรรมสิทธิ์อยู่

เช่น โฉนดที่ดิน/โฉนดแผนที่/ตารางที่ตราว่า "ได้ทำประโยชน์แล้ว"



### ระยะเวลา

- อสังหาริมทรัพย์

**ครอบครองติดต่อกันกว่า 10 ปี**

- สังหาริมทรัพย์

**ครอบครองติดต่อกันกว่า 5 ปี**

# กู้ยืมและหนี้สิน



## การกู้ยืม คืออะไร?

เป็นสัญญาใช้สิ่งเปลือง ที่ “ผู้กู้” ไปขอกู้ยืมเงินจากบุคคลหนึ่งซึ่งเรียกว่า “ผู้ให้กู้” โดยผู้กู้ยืมสัญญาหรือตกลงว่าจะใช้เงินคืนให้ภายในกำหนดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งในการกู้ยืมเงินนี้จะมีการกำหนดดอกเบี้ยในการกู้ยืมด้วยหรือไม่ก็ได้ และสัญญากู้ยืมเงินจะสมบูรณ์ต่อเมื่อได้มีการส่งมอบเงินที่กู้ยืมกันแล้ว

## ข้อควรรู้เกี่ยวกับการกู้ยืมเงิน

กู้ยืมเงินกว่า **2,000 บาท** ต้องมีสัญญาลงลายมือชื่อผู้รับผิด จึงจะบังคับกันได้

### ขั้นตอนการบังคับ



ทวงถาม



ไม่ชำระ



ฟ้องคดี

### ผัดนัดสัญญาประนีประนอมอย่างไร



ประสานทนายความ



บังคับคดี



ยึดทรัพย์สินขายทอดตลาด



**การทวงหนี้** วันละ 1 ครั้ง เท่านั้น

จันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00 น. – 20.00 น.

เสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00 น. – 18.00 น.



การทวงหนี้ห้ามทำให้เสื่อมเสีย / ห้ามพาดพิงผู้อื่น จึงจะไม่ผิดกฎหมาย

# จ้อโกง



## จ้อโกง คืออะไร?

การกระทำที่มีเจตนาทุจริตหลอกลวงผู้อื่น ด้วยการแสดงข้อความอันเป็นเท็จ หรือปกปิดข้อความจริงที่ควรบอกให้ชัดเจน และต้องมีเจตนาขึ้นมาตั้งแต่ต้น

การจ้อโกงต้องเจตนาหลอกแต่แรก แต่ถ้าหลอกหลังจากได้ทรัพย์สินไปแล้ว จะไม่ถือว่าเป็นความผิดฐานจ้อโกง

## ผลของการหลอกลวง



ทำให้ผู้กระทำความผิด  
ได้ไปซึ่งทรัพย์สินหรือ  
ประโยชน์จาก  
ผู้ที่ถูกหลอกลวงหรือ  
บุคคลที่สาม



ทำให้ผู้ถูกหลอกลวงหรือบุคคลที่สาม  
ทำ ถอน หรือทำลายเอกสารสิทธิ์

## โทษ

- ระวังโทษจำคุกไม่เกินสามปี
- ปรับไม่เกินหกหมื่นบาท
- หรือทั้งจำทั้งปรับ



# หมิ่นประมาท

## หมิ่นประมาท คืออะไร?

**การกล่าววาจาประทุษร้าย ทำลายชื่อเสียง**ของบุคคลอื่นต่อบุคคลที่สาม ให้ได้รับความเสียหายถูกคนทั้งหลายดูหมิ่นดูถูกเกลียดชัง ขาดความนับถือ แม้อัตถุคำที่กล่าวออกมาจะเป็นความจริงก็ตาม

## การหมิ่นประมาทมีได้ 2 กรณี

### หมิ่นประมาทแบบธรรมดา



ใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม มีลักษณะเป็นการ**ใส่ความแบบตัวต่อตัว** หรือเพียงกลุ่มคนเท่านั้น ไม่ใช้การนำวประกาศ

### หมิ่นประมาทด้วยการโฆษณา



**การนำวประกาศหรือประจานออกไป** เช่น การเผยแพร่ข้อความบนสื่อสังคมออนไลน์ หรือการหมิ่นประมาททางอินเทอร์เน็ต การเผยแพร่ข้อความลงหนังสือพิมพ์ หรือ**การเผยแพร่หรือส่งต่อข้อมูลที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น** เป็นต้น

## การกระทำที่อาจเข้าข่ายหมิ่นประมาท



กล่าวหาผู้อื่น



ไม่ได้ระบุชื่อ  
ไม่ได้บอกได้ว่าใคร



การเล่าต่อ  
หรือส่งต่อข้อความ

**โทษ**

- จำคุกไม่เกินหนึ่งปี
- ปรับไม่เกินสองหมื่นบาท
- หรือทั้งจำทั้งปรับ





## คณะทำงาน

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

#### สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์

#### มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีชชาดา ประสิทธิ์โชค
4. อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์
5. นางสาวกรวิภา กัปตพลา

### ทีมวิทยากร

#### นิสิตหลักสูตรหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

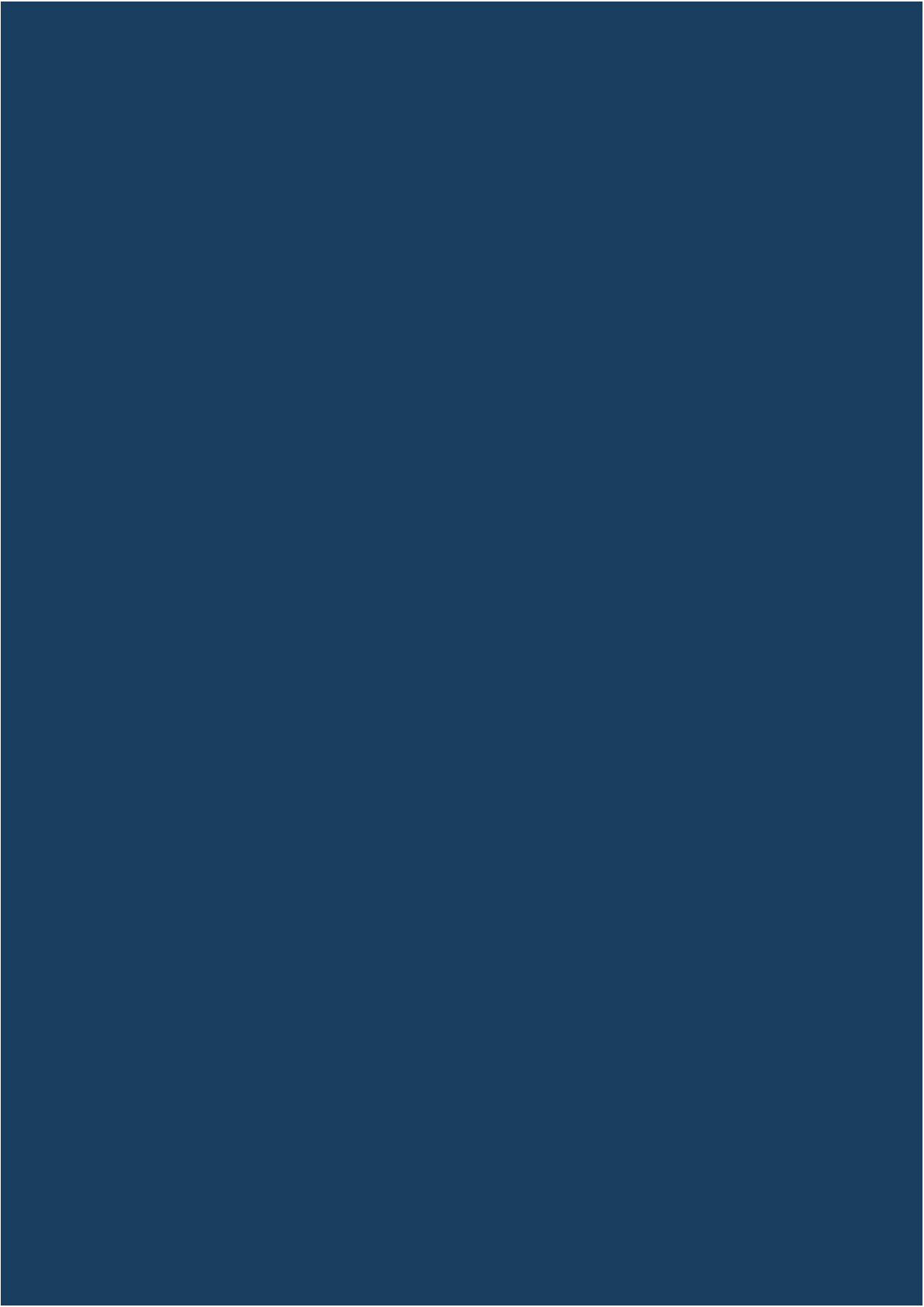
#### สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์

#### มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. อาจารย์ ดร.ชุณิภา เปิดโลกนิมิต
2. นายปานัส มณีนุษย์
3. นางสาววิบูลย์สุข ตาลกุล
4. นางจัฐมณฑน์ เฮนะเกษตร

### ออกแบบปกและรูปเล่ม

1. นางสาวพีชชาพร มงคลวงศ์โรจน์





สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กิจกรรม

# สร้างภูมิคุ้มกันทาง กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชน

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหนองแสง  
20 มีนาคม 2567

## เนื้อหา

- 1 - กฎหมาย
- 2 - กิจกรรมกลุ่ม
- 3 - สะท้อนคิด

1. ทัศนคติและการจัดการ  
มรดก
2. ครอบครองทรัพย์สิน
3. ภาษีเงินได้
4. ภาษีเงินได้
5. ภาษีเงินได้
6. การคุ้มครองผู้บริโภค



หลานมา

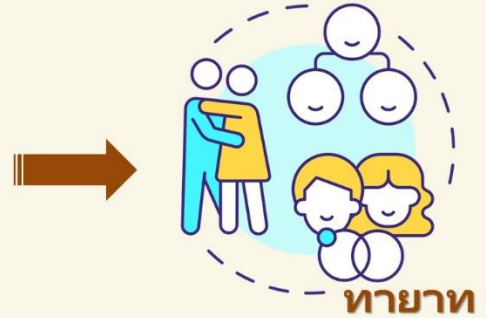


!!!  
**เห็นอะไร**  
ในคลิปวิดีโอ  
บ้าง?

## พินัยกรรมและการจัดการ

### มรดก

กองมรดก (ของผู้ตาย) ได้แก่ **ทรัพย์สินทุกชนิด**ของผู้ตาย รวมถึงสิทธิหน้าที่และความรับผิดชอบต่าง ๆ เว้นแต่ตามกฎหมายหรือว่าโดยสภาพแล้วเป็นการเฉพาะตัวของผู้ตายโดยแท้



พินัยกรรมและการจัดการมรดก  
(ต่อ)

### ทายาทโดยธรรม

1. ผู้สืบสันดาน
  2. บิดามารดา
  3. พี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน
  4. พี่น้องร่วมบิดาหรือร่วมมารดาเดียวกัน
  5. ปู่ ย่า ตา ยาย
  6. ลุง ป้า น้า อา
- + คู่สมรส



ทายาทผู้รับพินัยกรรม  
ทายาทที่มีสิทธิตาม  
พินัยกรรม



**พินัยกรรม** คือ การที่บุคคลแสดงเจตนาโดยกำหนดการเพื่อตายในเรื่องทรัพย์สินของตนเอง หรือในการต่าง ๆ จะเกิดผลบังคับได้ตามกฎหมายเมื่อบุคคลนั้นตาย

## ประเภทของพินัยกรรม



พินัยกรรมแบบ  
ธรรมดา



พินัยกรรมแบบเขียนเอง  
ทั้งฉบับ



พินัยกรรมเอกสารฝ่าย  
เมือง



พินัยกรรมทำด้วยวาจา

## พยานและผู้เขียน พินัยกรรม



“ข้อห้ามของพยานในการทำ  
พินัยกรรม”

1. คนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ
2. คนวิกลจริต หรือคนที่ศาลสั่งให้เป็นผู้เสมือนไร้ความสามารถ
3. คนที่หุนหันอก เป็นใบ้ หรือตาบอดทั้งสองข้าง



“ผู้เขียน  
พินัยกรรม”

1. ผู้ทำพินัยกรรมไม่จำเป็นต้องเปิดเผยข้อความพินัยกรรมให้พยานทราบ
2. ผู้เขียนข้อความในพินัยกรรม ต้องลงลายมือชื่อว่าเป็นผู้เขียนด้วย
3. ผู้ที่เป็นพยาน ระบุว่าตนเป็นพยานไว้ต่อท้ายลายมือชื่อของตน

## ผู้จัดการ มรดก



ผู้จัดการมรดกอาจได้รับการแต่งตั้ง

1. พินัยกรรม
2. คำสั่งศาล ผู้มีสิทธิร้องขอเป็นผู้จัดการมรดก ได้แก่ ทายาทผู้มีสิทธิรับมรดก ผู้มีส่วนได้เสียหรือพนักงานอัยการ



ครอบครอง

อุปภัมภ์



กู้ยืมและ

หมิ่นสิน



ฉ้อโกง



หมิ่น

ประจาน





## ครอบครอง ทรัพย์สิน

การแย่งกรรมสิทธิ์โดยการครอบครอง  
มิได้ทั้งอสังหาริมทรัพย์ และสังหาริมทรัพย์

## กู้ยืมและ หนี้สิน



การกู้ยืมเงินหรือสัญญากู้ยืมเงิน เป็นสัญญายืมใช้  
สิ้นเปลือง ที่ “ผู้กู้ยืม” ไปขอกู้ยืมเงินจากบุคคลหนึ่งซึ่ง  
เรียกว่า “ผู้ให้กู้ยืม” โดยผู้กู้ยืมสัญญาหรือตกลงว่าจะใช้  
เงินคืนให้ภายในกำหนดเวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งในการกู้ยืม  
เงินนี้จะมีการกำหนดดอกเบี้ยในการกู้ยืมด้วยหรือไม่ก็ได้  
และสัญญากู้ยืมเงินจะสมบูรณ์ต่อเมื่อได้มีการส่งมอบเงินที่  
กู้ยืมกันแล้ว



## ฉ้อโกง



การกระทำที่มีเจตนาหลอกลวงผู้อื่น ด้วยการแสดง ข้อความอันเป็นเท็จ หรือ ปกปิดข้อความจริง ที่ควรบอกให้ชัดเจน และต้องมีเจตนานี้มาตั้งแต่ต้น โดยที่ผลของการหลอกลวงทำให้ผู้กระทำความผิดได้ไปซึ่งทรัพย์สินจากผู้ที่ถูกหลอกลวงหรือบุคคลที่สาม หรือทำให้ผู้ถูกหลอกลวงหรือบุคคลที่สาม ทำ ถอน หรือทำลายเอกสารสิทธิ



## หมิ่น

## ประมาท

การกล่าววาจาประทุษร้าย ทำลายชื่อเสียงของบุคคลอื่นต่อบุคคลที่สาม ให้ได้รับความเสียหาย ถูกคนทั้งหลายดูหมิ่นดูถูกเกลียดชัง ขาดความนับถือ แม้ถ้อยคำที่กล่าวออกมาจะเป็นถ้อยคำที่สุภาพหรือความจริงก็ตาม

# เคยเจอเหตุการณ์/สถานการณ์ ดังกล่าวหรือไม่??



## กิจกรรมกลุ่ม

**1.** ให้แต่ละกลุ่มทบทวนว่าเคยเจอเหตุการณ์/  
สถานการณ์ ตามคำทั้ง 4 คำ หรือไม่ (อาจเป็นเรื่องที่เจอ  
จริง ๆ หรือถ้าไม่เคยเจอจริง ๆ อาจเป็นเรื่องจากข่าวที่ได้  
ได้ยินได้ฟัง)

กลุ่มที่ 1 = ครอบครัวอุปถัมภ์

กลุ่มที่ 2 = กุ๊กกึ่งหมั้น

กลุ่มที่ 3 = หนีไกล

กลุ่มที่ 4 = หมั้นประมาท

**2.** กำหนดเวลาในทบทวนเหตุการณ์ 10 นาที

และให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเล่าเรื่อง/เหตุการณ์ กลุ่มละ 3





กลุ่มที่ 1

ครอบครอง  
ทรัพย์สิน



กลุ่มที่ 2

กู้ยืมและหนี้สิน





กลุ่มที่ 3


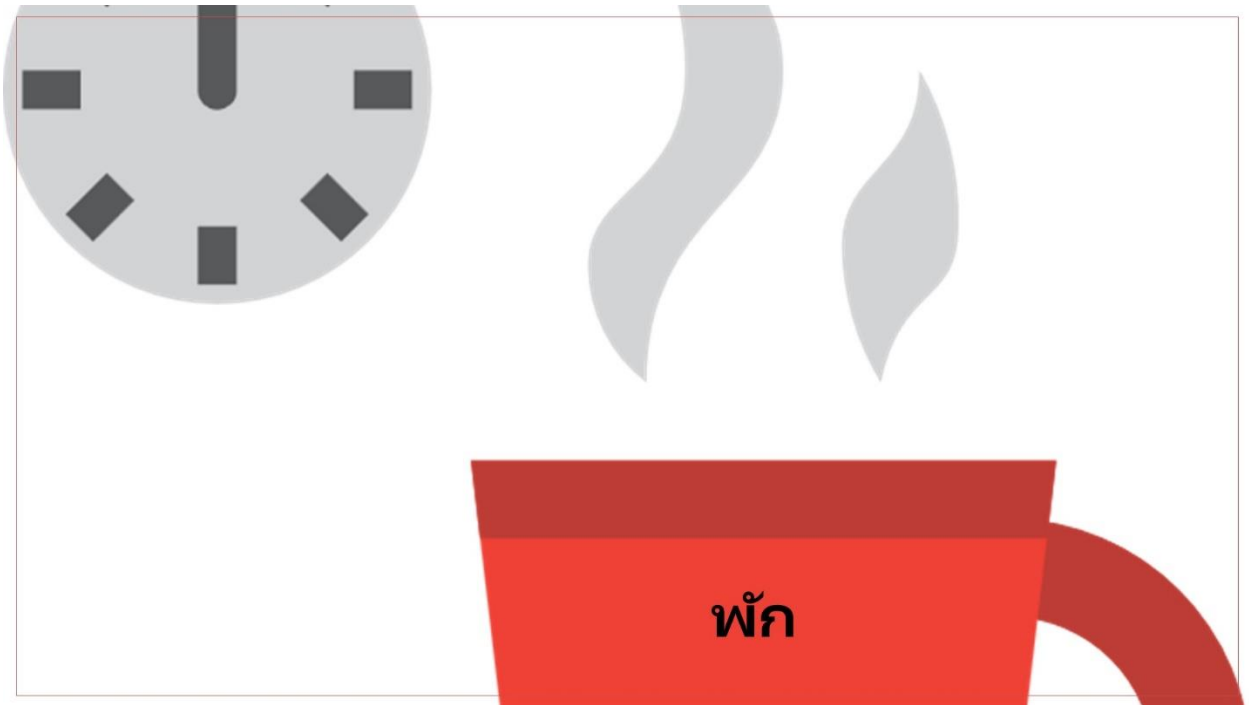
ฉ้อโกง



กลุ่มที่ 4

หมิ่นประมาท





## กิจกรรมกลุ่ม

ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหตาม  
สถานการณ์ของแต่ละกลุ่ม  
(ใช้เวลา 10 นาที)



กลุ่มที่ 1

แก้ปัญหา  
ครอบครอง  
ทรัพย์สิน



กลุ่มที่ 2

แก้ปัญหาผู้ยึดและ  
หนี้สิน





กลุ่มที่ 3

แก้ปัญหาข้อโกง



กลุ่มที่ 4

แก้ปัญหา  
หมิ่นประมาท





กั๊ยืมเงินกว่า 2,000 บาท ต้องมีสัญญาลงลายมือชื่อผู้รับผิด จึงจะ  
บังคับกันได้

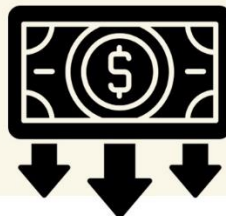
ขั้นตอนการบังคับ: ทวงถาม, ไม่ชำระ, ฟ้องคดี

ผิดนัดบังคับอย่างไร: แจ้งความ?, ฟ้องคดี?, ประจาน?

การทวงหนี้: เจ้าหนี้และลูกหนี้ วันละ 1 ครั้ง

จันทร์-ศุกร์ เวลา 08.00 น. – 20.00 น.

เสาร์-อาทิตย์ เวลา 08.00 น. – 18.00 น.

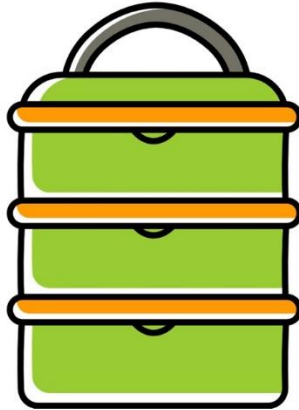


การทวงหนี้

ห้ามทำให้เสื่อมเสีย / ห้าม

พาดพิงผู้อื่น

พักเที่ยง



1. ให้แต่ละกลุ่มสรุปว่าได้เรียนรู้ (ได้รับความรู้อะไรบ้าง) เขียนลงใน กระดาษ เอสี่



2. ให้แต่ละคนสะท้อนความรู้สึกหลัง เข้าร่วมกิจกรรมวันนี้ โดยให้บอกถึง ความรู้สึก/อารมณ์ของตนเองหลังเข้าร่วมกิจกรรม และเขียนเหตุผลสั้น ๆ เขียนลงในกระดาษเอสี่

ขอบคุณค่ะ/

ครับ

PNT  
team



การพัฒนาสุขภาพจิตเชิงบวกในผู้สูงอายุ

“สุขภาพจิตเชิงบวก หมายถึง สภาวะของ  
ความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งบุคคลมี**การเติบโตและ  
พัฒนาในเชิงบวก** สามารถทำหน้าที่ได้  
อย่างมีประสิทธิภาพในด้านต่างๆ ของชีวิต”  
(Jahoda, 1958)



# D.O.S.E

## เอนดอร์ฟิน (Endorphin)

- เกี่ยวข้องกับความรู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการปวด และลดความเครียด
- หลังออกมาเมื่อเราออกกำลังกาย หัวเราะ หรือทำกิจกรรมที่สนุก
- การขาดเอนดอร์ฟินอาจทำให้รู้สึกตึงเครียด ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย



## เซโรโทนิน (Serotonin)

- เกี่ยวข้องกับอารมณ์ดี ความมั่นใจ ความสงบ และการนอนหลับ
- หลังออกมาเมื่อเราผ่อนคลาย รู้สึกปลอดภัย หรืออยู่กับคนที่เรารัก
- การขาดเซโรโทนินอาจทำให้รู้สึกหงุดหงิด วิตกกังวล นอนหลับยาก

## โดพามีน (Dopamine)

- เกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจ รางวัล แรงจูงใจ และการเรียนรู้
- หลังออกมาเมื่อเราทำสิ่งที่ชอบ ประสบความสำเร็จ หรือได้รับรางวัล
- การขาดโดพามีนอาจทำให้รู้สึกซึมเศร้า หม่นก้ำกึ่งใจ ไม่อยากทำอะไร

## ออกซิโทซิน (Oxytocin)

- เกี่ยวข้องกับความรัก ความผูกพัน ความไว้วางใจ และความเอื้ออาทร
- หลังออกมาเมื่อเราสัมผัส สัมผัส หรืออยู่ใกล้ชิดกับคนที่เรารัก
- การขาดออกซิโทซินอาจทำให้รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ไม่มีความผูกพัน



# การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกในผู้สูงอายุ



10/23/2024

SAMPLE FOOTER TEXT

5

## องค์ประกอบที่ 1 เจตคติเชิงบวก

- ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี โดยให้ผู้สูงอายุระบุสิ่งดี ๆ ในแต่ละวัน เพื่อสร้างความรู้สึกบวกต่อชีวิต
- ฝึกการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่สามารถทำได้ในแต่ละวัน เพื่อสร้างความรู้สึกประสบความสำเร็จ
- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุอยู่กับปัจจุบัน ไม่จมอยู่กับอดีตหรือกังวลกับอนาคต โดยฝึกสติและการทำสมาธิ



10/23/2024

## องค์ประกอบที่ 2 ความต้องการพัฒนาศักยภาพตนเอง

- ส่งเสริมการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง เช่น การอ่านหนังสือ การเข้าอบรมหรือเรียนรู้ทักษะที่สนใจ
- กระตุ้นให้ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายใหม่ๆ ในชีวิต ที่ท้าทายแต่สามารถบรรลุได้ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง
- จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ การแสดงออก และการค้นพบศักยภาพใหม่ๆ ในตัวเอง เช่น ศิลปะ ดนตรี การเขียน
- ให้ความสำคัญและชื่นชมเมื่อผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้หรือทำสิ่งใหม่ๆ ได้สำเร็จ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองต่อไป

6

### องค์ประกอบที่ 3 ความกลมกลืนในตัวตน

- ส่งเสริมการทบทวนชีวิตในทางบวก ให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความสำเร็จและอุปการะที่มีต่อครอบครัวและสังคม
- สนับสนุนให้สานต่อบทบาทหรือกิจกรรมที่เคยทำอย่างมีความสุข เพื่อรักษาอัตลักษณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- ให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญา ทักษะ และประสบการณ์ชีวิตแก่คนรุ่นหลัง เพื่อสร้างภาคภูมิใจในตัวเอง



๑๐/๒๓/๒๐๒๔

7

### องค์ประกอบที่ 4 อีสระในตน

- เคารพการตัดสินใจของผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตในขอบเขตที่ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น
- สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการวางแผนและจัดการชีวิตประจำวันของตนเองให้มากที่สุด
- ส่งเสริมการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสามารถ เพื่อให้รู้สึกมีอีสระในการเลือกทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง



๑๐/๒๓/๒๐๒๔

8

### องค์ประกอบที่ 5 การรับรู้ความเป็นจริง

- ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ทั้งการเปลี่ยนแปลงปกติและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น
- ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลเมื่อเผชิญสถานการณ์ต่างๆ
- จัดกิจกรรมกระตุ้นการทำงานของสมองและความจำ เพื่อชะลอความเสื่อมถอยทางสติปัญญา



๑๐/๒๓/๒๐๒๔

9

### องค์ประกอบที่ 6 ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม

- ส่งเสริมการปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างสะดวกและปลอดภัย
- สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการหรือกลุ่มสังคมที่สนใจ เพื่อเพิ่มปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต เช่น การวางแผน การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ



๑๐/๒๓/๒๐๒๔

10



## คำถาม

- ใครจำได้บ้างว่าสุขภาพจิตเชิงบวก หมายถึงอะไร ? (ไม่ต้องกังวลสบาย ๆ  
ตอบตามความเข้าใจหรือเท่าที่จำได้)
- ใครจำได้บ้างว่าสุขภาพจิตเชิงบวกมีองค์ประกอบอะไรบ้าง ?
- อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณเองมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ?

# การตั้งเป้าหมายในการพัฒนา สุขภาพจิตเชิงบวกด้วย GROW Model

## G - Goal (เป้าหมาย)

- สุขภาพจิตเชิงบวกที่ดีควรเป็นอย่างไร
- เป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพจิตเชิงบวกของคุณคืออะไร

10/23/2024

SAMPLE FOOTER TEXT

## R - Reality (สภาพความเป็นจริง)

- อะไรบ้างที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตเชิงบวกของคุณ
- หลังจากอบรมความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตเชิงบวกเปลี่ยนไปในระดับใด (1-10) อย่างไร

10/23/2024

SAMPLE FOOTER TEXT

## O - Options (ทางเลือก)

- มีวิธีการอะไรบ้างที่ช่วยให้สุขภาพจิตเชิงบวกดีขึ้น
- มีกิจกรรมหรือสิ่งใดที่คุณคิดว่าจะนำมาปรับใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกได้บ้าง

10/23/2024

SAMPLE FOOTER TEXT

## W - Will (ความตั้งใจ)

- คุณจะเริ่มต้นทำสิ่งใดก่อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น
- จะวัดความสำเร็จในการพัฒนาสุขภาพจิตเชิงบวกของตัวเองอย่างไร (เป็นคำถามเพื่อใช้ในการติดตามผล)

10/23/2024

SAMPLE FOOTER TEXT

# ภาพกิจกรรม



