



คู่มือ

# แผนการจัดกิจกรรมการ สร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ



# คู่มือแผนการจัดกิจกรรมการ สร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก สำหรับผู้สูงอายุ

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**2567**

คู่มือฉบับนี้เป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของ  
โครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์  
และจิตวิทยาประยุกต์

# คำนำ

ปัจจุบันแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังพบผู้สูงอายุที่เผชิญปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นเช่นเดียวกัน การสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุนั้น มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คู่มือแผนการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุนี้เป็นผลผลิตส่วนหนึ่งของโครงการบริการสังคมด้านพฤติกรรมศาสตร์ และจิตวิทยาประยุกต์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือแผนการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และถอดบทเรียนของอาสาสมัครแกนนำที่ขยายความรู้ในชุมชนของตัวเอง

คู่มือเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับการสนับสนุนจากสถาบันพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ให้ทุนสนับสนุนในการทำโครงการ และที่ขาดไม่ได้เลย คือ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านหนองแสงที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเข้าไปอบรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกตามแนวคิดจิตวิทยาผู้สูงอายุในชุมชน 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 เพื่อสร้างความรู้สึกบวกต่อชีวิต
- 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
- สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการหรือกลุ่มสังคมที่สนใจ
- 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 โดยปกติจิตแพทย์มักใช้เยียวยาคนที่บอบช้ำทางจิตใจอย่างรุนแรงหรืออุบัติเหตุ (Trauma) ปัจจุบันนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเมื่อเรารู้สึกเครียด กังวล และตื่นตระหนก

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

- |   |         |          |   |
|---|---------|----------|---|
| 5 | สิ่งที่ | มองเห็น  |  |
| 4 | สิ่งที่ | สัมผัส   |  |
| 3 | สิ่งที่ | ได้ยิน   |  |
| 2 | สิ่งที่ | ได้กลิ่น |  |
| 1 | สิ่งที่ | รู้สึก   |  |

## กิจกรรมที่ 2

# พักกายใจไปกับ Body Scan

### Body Scan คืออะไร?

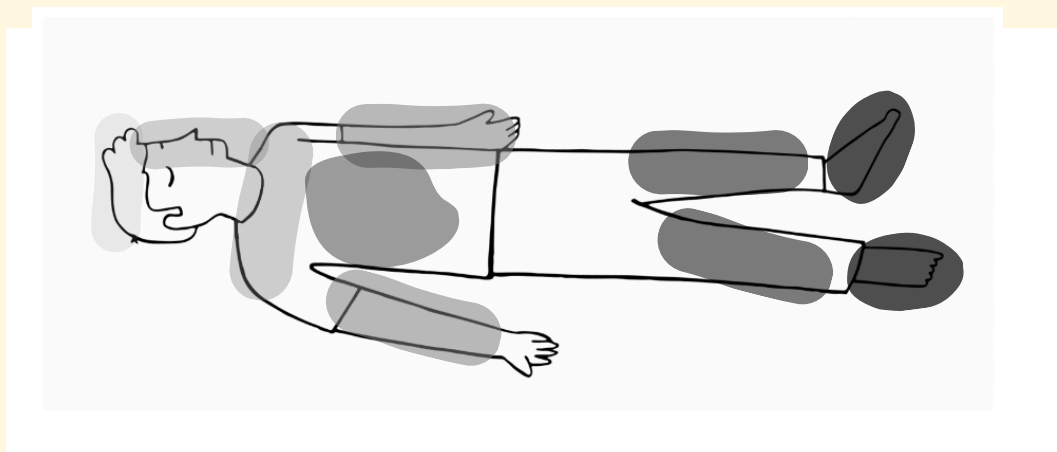
การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ โดยส่งจิตระลึกไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อกลับมาฟังเสียงร่างกายของตนเอง ซึ่งจะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล รวมถึงทำให้มีสติและอยู่กับปัจจุบัน

### Body Scan ทำตอนไหนได้บ้าง?

ในช่วงเวลาผ่อนคลาย เช่น ตอนเช้าหลังตื่นนอน หรือตอนค่ำก่อนเข้านอน โดยใช้เวลา 15-20 นาที

### Body Scan ทำอย่างไร?

1. เปิดเพลงบรรเลงฟังสบาย ๆ คลอเบา ๆ นอนในท่าสบาย ๆ กลับตาลง หายใจเข้าออกยาว 4-5 ครั้ง
2. พุดเพื่อผ่อนคลายร่างกายไปที่ละส่วน
3. พุดนำให้ระลึกถึง และผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วน หากมีส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายป่วยหรือเจ็บปวดอยู่ ให้ใช้เวลาระลึกถึงถึงส่วนนั้น แล้วส่งความรักไป
4. นึกถึงธรรมชาติที่สวยงาม





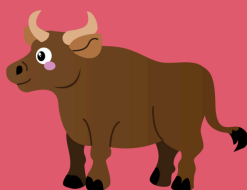
## กิจกรรมที่ 3

# เข้าใจตนเอง ผ่านสัตว์ 4 ทิศ

## สัตว์ 4 ทิศ คืออะไร?

เป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของคนจากสัญลักษณ์ของสัตว์ ซึ่งช่วยจะสร้างทักษะการตระหนักรู้ภายในตนเอง (Self-Awareness) รู้จักจุดแข็ง และพัฒนาจุดอ่อนของตนเองได้ รวมถึงเรียนรู้ลักษณะนิสัยของผู้อื่นด้วย

ทิศเหนือ  
กระทิง

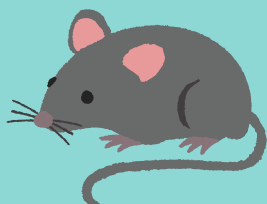


ทิศตะวันตก  
หมี



ทิศตะวันออก  
เหยี่ยว

ทิศใต้  
หนู



## แต่ละทิศมีนิสัยต่างกันยังไงบ้าง?

### ทิศเหนือ กระตัง



#### จุดแข็ง

- กล้าแสดงออก
- มีความมุ่งมั่น
- มีความเป็นผู้นำ
- รวดเร็ว

#### จุดอ่อน

- ขาดความรอบคอบ
- ใจร้อน
- ชอบบงการหรือควบคุมคนอื่น

### ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เหยี่ยว



#### จุดแข็ง

- มีความคิดสร้างสรรค์
- มองภาพรวม
- มีวิสัยทัศน์
- มีไหวพริบ

#### จุดอ่อน

- เบื่อง่าย
- ไม่มีสมาธิจดจ่อกับงาน
- ขาดความใส่ใจกับรายละเอียด

### ทิศตะวันตก หมี



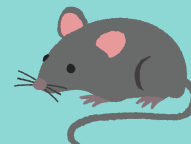
#### จุดแข็ง

- ละเอียดยรอบคอบ
- มีความอดทน
- มีความรับผิดชอบ
- มีหลักการ

#### จุดอ่อน

- ขาดความคิดสร้างสรรค์
- ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง
- ขาดความยืดหยุ่น

### ทิศใต้ หุ



#### จุดแข็ง

- มีน้ำใจ
- เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
- ปรับตัวง่าย
- ประนีประนอม

#### จุดอ่อน

- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ขี้กลัว ขี้เกรงใจ
- ไม่กล้าแสดงจุดยืนของตนเอง

## แต่ละทิศจะพัฒนาตนเองได้อย่างไร?

### ทิศเหนือ กระทิง



- ฝึกสติเพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง
- ใส่ใจในความรู้สึกผู้อื่นให้มากขึ้น
- ใส่ใจในรายละเอียดมากขึ้น
- อดทนให้มากขึ้น
- ยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

### ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เหยี่ยว



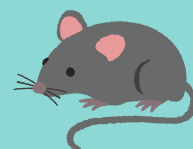
- ใส่ใจรายละเอียดมากขึ้น
- จัดลำดับความสำคัญและลงมือทำอย่างจริงจัง
- ฝึกสติเพื่อจดจ่อในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้มากขึ้น

### 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

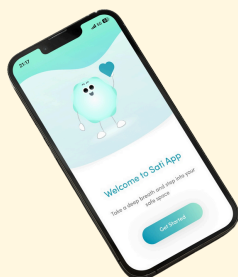
ให้บริการฟรีทุกวัน ตั้งแต่เวลา 12.00-22.00 น.

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 กัปตพล

## ที่มวิทยากร

นิสิตหลักสูตรหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. อาจารย์ชุณิภา เปิดโลกนิมิต
2. นายปานัส มณีนุชย์
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**