

แบบฟอร์มโครงการทางสังคม

[รายวิชา SOM2207 การจัดการโครงการทางสังคม]

แขนงวิชาการจัดการพัฒนาสังคม ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Socia Work Projeck

1.ชื่อโครงการ : พาคนอกหักไปปฏิบัติธรรม

2.หลักการและเหตุผล (ความสำคัญของโครงการ)

โครงการ พาคนอกหักไปปฏิบัติธรรม อยู่ภายใต้รายวิชา SOM2207 การจัดการโครงการทางสังคม โดยมีรองศาสตราจารย์ดร.ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด เป็นอาจารย์สอนในหลักสูตรการจัดการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรม ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ซึ่งโครงการนี้มีลักษณะเป็นการอบรมปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มคนที่อกหัก เพื่อให้บำบัดจิตใจ ให้จิตใจสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้ไปอบรม

โรงพยาบาลเพชรเวชได้อธิบายว่าปัญหาความรัก มักเป็นปัญหาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้มาก ในหมู่เด็ก และเยาวชน และอย่างที่รู้กันว่าเวลาอกหักนั้นสมองจะผลิตสารแห่งความเครียดออกมาในปริมาณมาก หากปล่อยให้อาการอกหักเกาะกุมหัวใจของเราเป็นเวลานานอาจเรื้อรัง และฝังรากลึกจนกลายเป็นอาการซึมเศร้า โดยสัญญาณของการเกิดโรคซึมเศร้า คือ ขาดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่เคยชอบ เกิดอาการนอนไม่หลับ หรือสามารถหลับได้ทั้งวัน รู้สึกหมดหวังในการใช้ชีวิต และอาการที่ร้ายแรงที่สุด คือ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

จึงได้สรุปความคิดว่าการปฏิบัติธรรมมีส่วนในการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างสมรรถนะของบุคคล โดยมุ่งเสริมสร้างให้ทุกคนมีจิตใจ สติปัญญา และเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยการปฏิบัติธรรม ตลอดจนนำหลักธรรมมาใช้ ในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขต่อไป เพื่อเล็งเห็นถึงความสำคัญของหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่จะสามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงชีวิตการทำงานใหม่มีความสุขได้

3.วัตถุประสงค์

เพื่อบำบัดจิตใจ ให้จิตใจสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน โดยการปฏิบัติธรรม

4.ขอบเขตการทำงาน

4.1 ด้านพื้นที่

- วัดนาคปรก ซ. บางแวก 37 แขวงบางแวก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

4.2 ด้านเนื้อหา

- ปฏิบัติธรรม : การปฏิบัติธรรมเป็นการเอาธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน จนทำให้ชีวิตมีการอยู่ด้วยธรรม คือรู้ความสงบภายในจิตใจ เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจและปัญญาที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า วิปัสสนา การปฏิบัติธรรมมีความสำคัญในด้านการพัฒนาตน เพราะทำให้ตนมีความเจริญในธรรมตามลำดับพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนาและมีความสำคัญด้านการดับทุกข์ เมื่อมีการพัฒนากาย ศีล จิตใจ และปัญญาแล้วก็จะช่วยให้มีศักยภาพก้าวข้ามทุกข์ประจำสังขาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และทุกข์รวบยอด คือ ความยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 เป็นต้น ส่วนสติปัญญาน 4 คือหลักการปฏิบัติธรรม ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา และมีองค์ธรรม 3 ประการ คือ อาตภาพิ มีความเพียรเพิกกิเลส สัมปะชาโน มีความรู้สึกตัว และสติมา มีความระลึกได้ จนรู้เห็นสามัญลักษณะคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างชัดเจน มีความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง และกำจัดทุกข์ทั้งปวงได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นการเข้าถึงสุขที่ยั่งยืน

- ความรัก : ความรัก คือ อารมณ์ที่ซับซ้อนที่ยากที่จะนิยาม มักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกถึงความสุข ความผูกพัน ความหวังใย ความเคารพ และความเข้าใจ ความรักสามารถแสดงออกได้หลายวิธี เช่น การกระทำ คำพูด และสัมผัสทางกาย ความรักสามารถพบได้ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก ครอบครัว เพื่อนฝูง และสัตว์เลี้ยง

ความรัก เป็นพลังที่ทรงพลังที่สามารถเปลี่ยนชีวิตของเรา ความรักสามารถทำให้เรามีความสุข อบอุ่นใจ และรู้สึกมีคุณค่า ความรักยังสามารถช่วยให้เราผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตได้ ความรักเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ควรค่าแก่การค้นหาและรักษา

- คนอกหัก : เมื่อเกิดความรักร่างกายจะผลิตสารแห่งความสุขออกมา เช่น ฟีนีไทลามีน (Phenylethylamine) โดพามีน(dopamine) และเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ออกมา โดยสารเหล่านี้จะทำให้เรามีความสุข รู้สึกร่าเริง กระปรี้กระเปร่า แต่ในทางตรงกันข้าม หากเราอกหัก สมองจะสั่งไม่ให้หลั่งสารเหล่านี้ออกมาอย่างฉับพลันทำให้เรารู้สึกหมดกำลังใจ ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำอะไร นอกจากนี้ร่างกายจะมีปริมาณฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความเครียด ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง ไม่อยากทำอะไร และอาจส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย เพราะเมื่อเกิดความเครียดแล้วย่อมส่งผลต่อหลอดเลือดของหัวใจ ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวได้น้อยลงนั่นเอง

อกหัก อาการที่นำไปสู่โรคซึมเศร้า

ปัญหาความรัก มักเป็นปัญหาเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้มากในหมู่เด็ก และเยาวชน และอย่างไรก็ตามเรารู้กันว่าเวลาอกหักนั้นสมองจะผลิตสารแห่งความเครียดออกมาในปริมาณมาก หากปล่อยให้อาการอกหักเกาะกุมหัวใจของเราเป็นเวลานานอาจเรื้อรัง และฝังรากลึกจนกลายเป็นอาการซึมเศร้า โดยสัญญาณของการเกิดโรคซึมเศร้า คือ ขาดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่เคยชอบ เกิดอาการนอนไม่หลับ หรือสามารถหลับได้ทั้งวัน รู้สึกหมดหวังในการใช้ชีวิต และอาการที่ร้ายแรงที่สุด คือ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย

4.3 ด้านการดำเนินงาน

4.3.1 ชั้นเตรียมงาน

- เขียนร่างโครงการเพื่อเสนออนุมัติจากอาจารย์
- ประชุมวางแผนในการลงพื้นที่
- ประสานงานผู้ดูแลวัดนาคปรก
- นัดหมายการลงพื้นที่

4.3.2 ชั้นดำเนินงาน

- ลงประชาสัมพันธ์ เชิญชวนคนนอกหักไปปฏิบัติธรรม
- ไปปฏิบัติธรรม

4.3.3 ชั้นสรุปงาน

- รายงานผลการดำเนินโครงการ

5. กลุ่มเป้าหมาย

1. นักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการ 25 คน
2. บุคคลทั่วไป 25 คน

6. ระยะเวลาในการดำเนินงาน

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินงาน			
	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.
วางแผนออกแบบกิจกรรม	25 กรกฎาคม 2567			
ลงสำรวจพื้นที่		25 สิงหาคม 2567		
ลงประชาสัมพันธ์หาบุคคลที่สนใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรม		30 สิงหาคม 2567		
ไปทำกิจกรรมปฏิบัติธรรม			13 กันยายน 2567	
สรุปผล			19 กันยายน 2567	

7. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ผลผลิต

- คนที่ปฏิบัติธรรมได้รับการบำบัดจิตใจ โดยการลงมือปฏิบัติ
- คนที่เข้าร่วมโครงการเกิดความสงบใจ มีสติเข้าใจในเรื่องความรัก

7.2 ผลลัพธ์

- เกิดการเรียนรู้ในการมองชีวิตอย่างไม่ประมาท

7.3 ผลกระทบ

- ไม่เกิดโรคซึมเศร้า ชีวิตมีความสุขรุ่งเรือง
- ครอบครัวและคนรอบข้างไม่เครียด

8. งบประมาณโครงการ

รายการ	อัตรา (จำแนกรายละเอียด)	งบประมาณ (บาท)
งบดำเนินงาน		
(1) ค่าตอบแทน	-	-
(2) ค่าใช้สอย	ค่ารถไป-กลับของผู้เข้าร่วมโครงการ 50 คน (คนละ 90 บาท)	4,500 บาท
(3) ค่าวัสดุ	-	-
	รวม	4,500 บาท

9. การติดตามโครงการ

- มีการติดตามผลจากผู้ที่เป็นไปเข้าร่วมโครงการ
- มีการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโครงการ

10. ความเสี่ยงและปัญหาอุปสรรค

ความเสี่ยงและปัญหา	แนวทางแก้ไข
คนเป็นโรคซึมเศร้าจากปัญหาการอกหัก	พาไปปฏิบัติธรรมเพื่อลดการเกิดโรคซึมเศร้า
เมื่อเกิดการอกหักจิตใจมักไม่อยู่กับตัว ชอบคิดฟุ้งซ่าน	พาไปปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน
เมื่ออกหักจะเกิดความเครียด	การปฏิบัติธรรมลดอาการเครียดได้

11. ผู้รับผิดชอบโครงการ

11.1 หัวหน้าโครงการ

นางสาวเยาวภาภัทร นุชเจริญ รหัส 66123480049

11.2 ทีมงาน

1.นางสาวกมลเนตร	พลสังกัด	66123480031
2.นางสาวพัชรภา	ฐานอลงกร	66123480028
3.นางสาวณัฐกานต์	หัสดี	66123480054
4.นางสาวพีรกานต์	เปรมยิ่ง	66123480053
5.นางสาวกาญจนา	ยอดคำ	66123480045
6.นางสาวสุพัตรา	ชูช่วย	66123480072
7.นางสาวเบญญทิพย์	มาศเมฆ	66123480036
8.นางสาวรุ่งนภา	มีคำแหง	66123480017

11.3 ผู้ร่วมทำงาน/ประสานงาน

- เพจ Facebook สำนักปฏิบัติธรรม วัดนาคปรก

11.4 เบอร์โทรประสานงาน

- เบอร์ 02-4672380 วัดนาคปรก

- เบอร์ 092-5360915 (ปอ) นักศึกษาที่ติดต่อกับอาจารย์

12.ลายเซ็นหัวหน้าโครงการ

ลงชื่อ

(นางสาว เขาวภาทร นุชเจริญ)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ

(รศ.ดร.ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด)

ที่ปรึกษาโครงการ/ผู้สอน