

แบบฟอร์มโครงการทางสังคม [รายวิชา SOM2207 การจัดการโครงการทางสังคม]

แขนงวิชาการจัดการพัฒนาสังคม ภาคลังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Social Work Project

---

1. ชื่อโครงการ: จิตบำบัด

2. หลักการและเหตุผล (ความสำคัญของโครงการ)

โครงการจิตบำบัด อยู่ภายใต้รายวิชาการจัดการโครงการทางสังคม รายวิชา SOM2207 โดยมี รศ.ดร.ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด เป็นอาจารย์ผู้สอน ในหลักสูตรการจัดการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรม ภาคลังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ภาคเรียนที่ 1/2567 ซึ่งโครงการนี้มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่เชิญชวนเหล่าคนทั่วไปที่มาเดินเล่นหรือออกกำลังกายที่สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) มาทำกิจกรรมจิตบำบัด ลดความเครียด ต้านโรคมึ่มเศร้า โดยแบ่งจับคู่กัน 2 คน เพื่อนั่งพูดคุยระบายสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เพื่อลดความเครียดในช่วงวัยต่างๆ ที่จัดขึ้นทุกวันศุกร์

เนื่องด้วยสถานการณ์ปัจจุบัน ทางสมาชิกของเรามีความประสงค์ที่จะจัดกิจกรรมจิตบำบัด ลดความเครียด ต้านโรคมึ่มเศร้ากับประชาชนที่มาเดินเล่นและออกกำลังกายภายในสวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ซึ่งทางคณะศึกษา จำนวน 12 คน ที่อยู่ในแขนงวิชาการจัดการพัฒนาสังคม วิชาการจัดการโครงการทางสังคม

จึงได้สรุปแนวคิดเห็นกับเพื่อนและอาจารย์ผู้สอน และได้ออกแบบโครงการชื่อ “ จิตบำบัด ” ให้คนทั่วไปที่มาเดินเล่นและออกกำลังกายที่สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) มีส่วนร่วมพูดคุยเพื่อลดความเครียดกับโครงการนี้ มีลักษณะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการลดความเครียด สร้างรอยยิ้มและความสบายใจ ณ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนกำแพงเพชร 3 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โดยหากดำเนินกิจกรรมดังกล่าวแล้ว พบว่ามีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ในเกณฑ์ที่เห็นควรรักษาต่อกับแพทย์ จะมีการเก็บข้อมูลเพื่อส่งต่อเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลใกล้เคียง

### 3. วัตถุประสงค์

เพื่อจัดกิจกรรมพูดคุยเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย และลดปัญหาการเกิดโรคซึมเศร้าที่นำไปสู่ปัญหาทางสังคม

### 4. ขอบเขตการทำงาน

#### 4.1 ด้านพื้นที่

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนกำแพงเพชร 3 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

#### 4.2 ด้านเนื้อหา

- กระบวนการแบบกลุ่ม : สร้างรอยยิ้มและลดความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย โดยจะจับคู่กัน 2 คน นั่งพูดคุยกัน ทุกวันศุกร์

#### 4.3 ด้านการดำเนินงาน

##### (4.3.1) ขั้นตอนเตรียมการโครงการ

1. เขียนร่างโครงการเพื่อเสนออนุมัติอาจารย์ผู้สอนรายวิชา SOM2207 การจัดการโครงการทางสังคม

2. ประชุมปรับปรุงแก้ไขโครงการและปรึกษาอนุมัติโครงการฉบับสุดท้าย

##### (4.3.2) ขั้นตอนดำเนินโครงการ

1. ติดต่อเจ้าหน้าที่สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) และ โรงพยาบาลมิราเคิล ออฟไลฟ์

2. วางแผนกิจกรรม

- ลงชื่อและจับคู่กัน 2 คน เพื่อพูดคุยระบายความเครียดของตนเองให้กับอีกฝ่ายที่จับคู่กัน เพื่อลดความเครียดในแต่ละช่วงวัย ทุกวันศุกร์ หากประเมินเบื้องต้นแล้วพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ในเกณฑ์ที่เห็นควรรักษาต่อกับแพทย์ ทางทีมงานนักศึกษาจะประสานงานติดต่อไปยังโรงพยาบาลมิราเคิล ออฟไลฟ์ ที่อยู่ใกล้เคียงบริเวณสวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ)

## 5. กลุ่มเป้าหมาย

1. นักศึกษาแขนงวิชาการจัดการพัฒนาสังคม ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 12 คน
2. คนทั่วไปที่เดินเล่นในสวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) จำนวน 50 คน
3. เจ้าหน้าที่สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) และ โรงพยาบาลมิราเคิล ออฟไลฟ์ จำนวน 20 คน

## 6. ระยะเวลาในการดำเนินงาน

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินงาน				
	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1.ประชุมหารือโครงการและเลือกสถานที่	10 สิงหาคม 2567				
2. วางแผนกิจกรรมและแบ่งคนในการทำงาน	16 สิงหาคม 2567				
3. ติดต่อสถานที่เพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม	31 สิงหาคม 2567				
4. เขียนขออนุมัติโครงการรวมถึงทำเอกสารขอสถานที่		5 กันยายน 2567			
5. ลงพื้นที่		11 กันยายน 2567			
6. เขียนแผนกิจกรรมทั้งหมด		16 กันยายน 2567			
7. เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม		18 กันยายน 2567			
8. ดำเนินการตามแผนที่วางไว้		20 กันยายน 2567			
9. สรุปผลการดำเนินงาน		26 กันยายน 2567			
สรุปผล			11 ตุลาคม 2567		

## 7. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

### 7.1 ผลผลิต

- ทำกิจกรรมจิตบำบัดร่วมกับคนทั่วไปในสวนสาธารณะ ทุกวันศุกร์ โดยมีขั้นตอนดังนี้
- จับคู่กัน 2 คน เพื่อนั่งพูดคุยบริเวณสนามหญ้าหรือนั่งในบริเวณที่ได้จัดเตรียมไว้ เพื่อระบายความเครียดที่สะสมหรือที่เป็นอยู่และเกิดการผ่อนคลายและลดความเครียดของทั้งสองฝ่าย
- หากเกิดกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจิตบำบัดมีความเครียดสะสมที่มากเกินไปจนขอบเขตที่ทางทีมงานจะช่วยลดความเครียดได้ ทางทีมงานจะติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาลใกล้เคียงบริเวณสวนสาธารณะดังกล่าวเพื่อส่งตัวไปรักษาต่อไป

### 7.2 ผลลัพธ์

- ผู้คนได้ระบายความเครียดสะสมและเกิดความผ่อนคลาย
- ช่วยลดปัญหาอุบัติเหตุจากการเครียดสะสม
- ช่วยคัดกรองจำนวนประชากรที่เป็นโรคซึมเศร้าให้ได้รับการรักษา
- ได้รับการรักษาจากแพทย์ หากเครียดสะสมมาก

### 7.3 ผลกระทบ

- คัดกรองจำนวนประชากรที่เป็นโรคซึมเศร้าจากการเครียดสะสม ลดการเกิดการคิดสั้นฆ่าตัวตาย การลักทรัพย์ และการก่อเหตุอาชญากรรมต่างๆ
- เป็นการประชาสัมพันธ์กิจกรรมของนักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาการจัดการพัฒนาสังคม ให้คนได้รู้จักมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) และโรงพยาบาลมิราเคิล ออฟไลฟ์

## 8. งบประมาณโครงการ

รายการ	อัตรา (จำแนกรายละเอียด)	งบประมาณ (บาท)
งบดำเนินงาน		
2. ค่าใช้สอย		
2.1 ค่ารถ	ค่ารถไปยังสวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) นักศึกษา จำนวน 12 คน	800
รวมค่าใช้สอย		800
3. ค่าวัสดุ		
3.1 ค่าอุปกรณ์ (ปากกาและเอกสารกรอก ข้อมูล)	ใช้กรอกเอกสารข้อมูลสำหรับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	500
3.2 ค่าน้ำผลไม้	แจกให้กับคนที่มาเข้าร่วม กิจกรรม	450
ค่าวัสดุ		950
รวมทั้งสิ้น		1,750

## 9. การติดตามโครงการ

- มีการการติดตามและประสานงานกันอยู่เรื่อยๆ ร่วมกันจัดทำโครงการตามที่ได้กำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดผลลัพธ์เป็นอย่างดี
- มีการสอบถามความรู้สึกบุคคลทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม

## 10. ความเสี่ยงและปัญหาอุปสรรค

ความเสี่ยงและปัญหา	แนวทางแก้ปัญหา
- เนื่องจากบุคคลทั่วไปที่เฉพาะเจาะจงมาเดินเล่นหรือออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว จึงมีโอกาสน้อยที่บุคคลทั่วไป จะร่วมกิจกรรมดังกล่าว	- สร้างความคุ้นเคยและคุ้นตาโดยการลงพื้นที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมมากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะประชาสัมพันธ์ให้บุคคลทั่วไป ได้สร้างความติดตามและคุ้นชิน สนใจในการทำกิจกรรมกับพวกเรามากยิ่งขึ้น
- กิจกรรมจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งยากและเรียบง่าย และสร้างความผ่อนคลายจากความเครียดสะสมของบุคคลทั่วไปที่เข้าร่วมกิจกรรม	- จัดทำกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้อย่างไม่ยุ่งยากและเรียบง่ายที่บุคคลทั่วไปสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีรอยยิ้ม

## 11. ผู้รับผิดชอบโครงการ

### 11.1 หัวหน้าโครงการ

1. นางสาวจารุวรรณ รอดเจริญ รหัสนักศึกษา 66123480019

### 11.2 ทีมงาน

- 1.
- 2.

### 11.3 ผู้ร่วมทำงาน/ประสานงาน

- 1.

### 11.4 เบอร์โทรประสานงาน

- 1.

12. ลายเซ็นหัวหน้าโครงการ

ลงชื่อ

(นางสาวจากรวรรณ รอดเจริญ)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ลงชื่อ

(รศ.ดร.ภูสิทธิ์ ภูคำชะโนด)

ที่ปรึกษาโครงการ/อาจารย์ผู้สอน