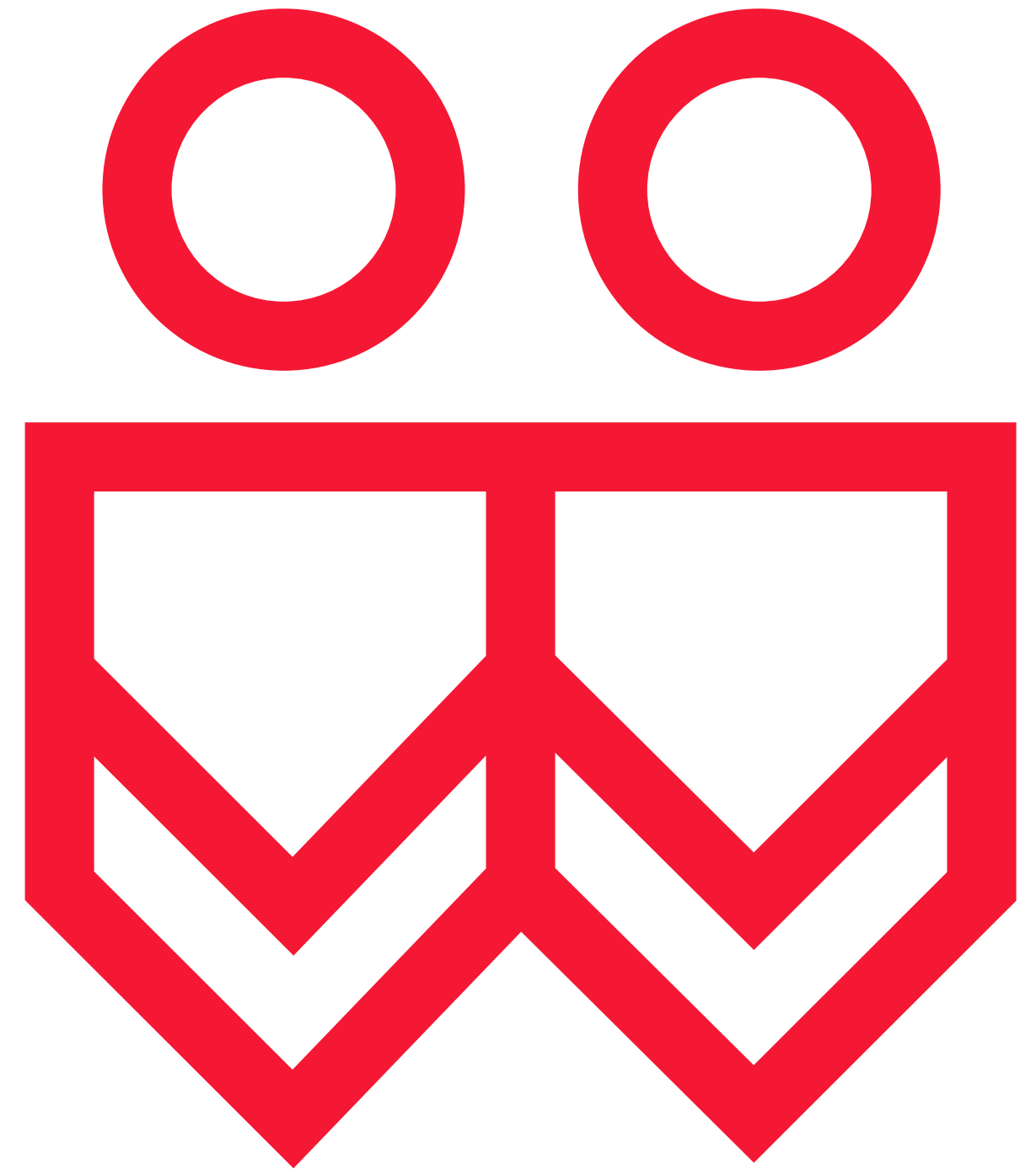
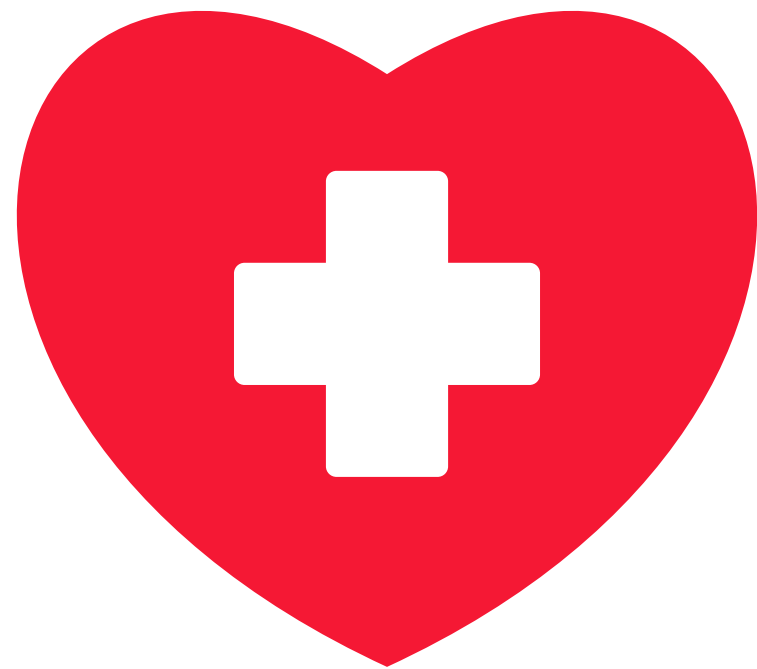


**Welfare
SGCU
& Social Policy Lab**



-WelfareSGCU & Social Policy Lab-



**Well-being
Policy Lab**

what is...

WELL-BEING POLICY LAB?

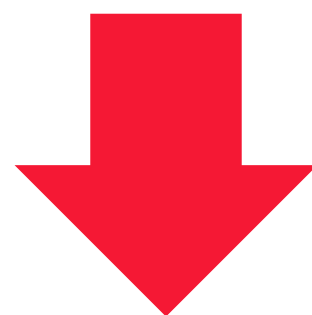
- A space to co-create policy
- Focus on physical, mental, social, and environmental well-being
- Uses evidence-based & human-centered approaches

our **MAIN FOCUS**

- **Mental well-being**
 - **surface-level problems**
: wellness bottlenecks

wellness bottlenecks

คนใช้บริการเยอะ/ผู้ให้บริการน้อย



ทำไมคนใช้บริการเยอะ?

ทำไมบุคลากรน้อย?

wellness bottlenecks

คนใช้บริการเยอะ/ผู้ให้บริการน้อย

ทำไมคนใช้บริการเยอะ?

คนกล้าขอความช่วยเหลือมากขึ้น?

บริการดี คนบอกต่อ?

ไม่มีระบบ prevention?

ปัญหาสุขภาพจิตพุ่งสูง?

ไม่มีช่องทางอื่นที่เข้าถึงง่าย?

กลุ่มเสี่ยงเดิมกลับมาใช้ซ้ำ?

wellness bottlenecks

คนใช้บริการเยอะ/ผู้ให้บริการน้อย

ทำไมคนใช้บริการเยอะ?

ไม่มีระบบ prevention?



ปัญหาสุขภาพจิตพุ่งสูง?



ไม่มีช่องทางอื่นที่เข้าถึงง่าย?





**mental health service situation
in each faculty**



สถานการณ์การให้บริการสุขภาพจิต ของคณะนิติศาสตร์

Law Chula Wellness Hub

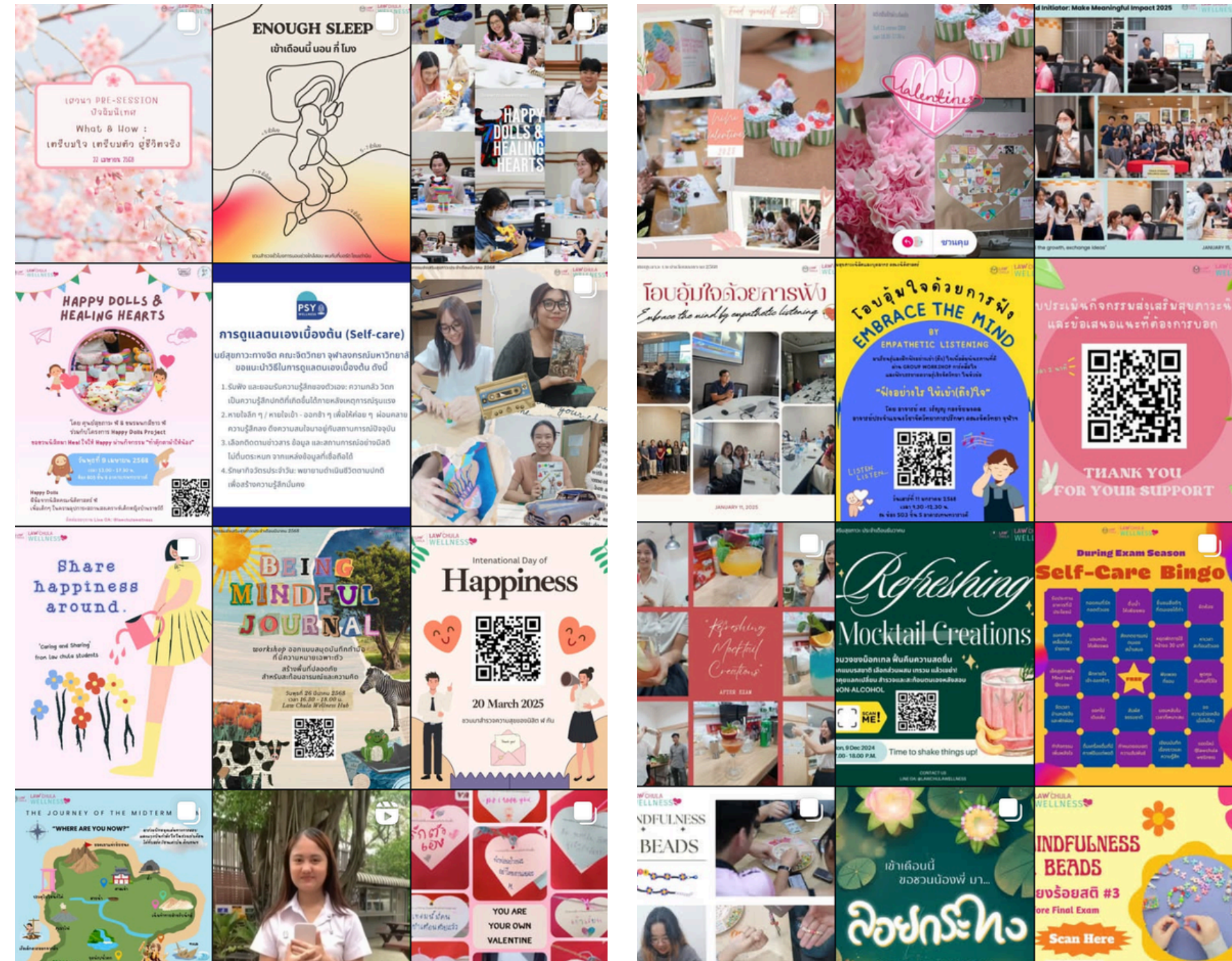
เป็นที่พักกายใจ
และมีบริการปรึกษานักจิต

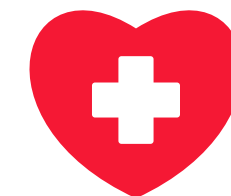


wellness activities

กิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากการให้บริการปรึกษานักจิต

- Happy Dolls & Healing Hearts
- Being Mindful Journal
- Embrace the mind with empathetic listening





**สถานการณ์การให้บริการสุขภาพจิต
ของคณะจิตวิทยา**

พื้นที่ปลอดภัยทางใจ ใจล้นวัน 

ทำไมต้องเป็นแบบนี้
เครียด
ใครช่วยเข้าใจกับหน่อยได้ไหม
ทุกข์
อยากลองไปพบนักจิต
ไม่ไหวแล้ว
เศร้า
กดดัน
เจ็บจ้ง

Here to Heal

**บริการปรึกษาสุขภาพจิตเบื้องต้น
โดยผู้เชี่ยวชาญ ผ่านข้อความ**

เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 10.00 - 22.00

FREE
ไม่มีค่าใช้จ่าย

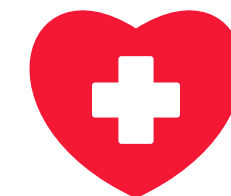


here2healproject.com

 
โครงการโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ สสส.

Here to Heal (phase 2)

ปรึกษาสุขภาพจิตผ่านการ Chat
กับนักจิตวิทยา



ศูนย์สุขภาวะทางจิต
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
The Center For Psychological Wellness

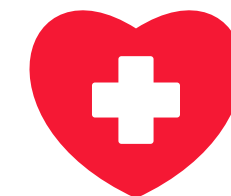


ศูนย์สุขภาวะทางจิต (Center for Psychological
Wellness)

2 ชั้น การกดถูกใจ • ผู้ติดตาม 2.3 หมื่น คน

Center for Psychological Wellness

ปรึกษาสุขภาพจิตกับนักจิตวิทยา



สถานการณ์การให้บริการสุขภาพจิต ของคณะรัฐศาสตร์

สิงห์ดำสบายดี 4
 ชงผสมชาสิงห์ดำดูแลใจ

แบบประเมินตจวามรู้สึกร



SCAN ME!

นัดหมายปรึกษา



SCAN ME!

เตรียมพบกับ Workshop ดูแลจิตใจ โห้ทุกเดือน.....ตั้งแต่ “สิงห์ดำ” นี้ เป็นต้นไป

มีการให้บริการ ภายในคณะ

คณะรัฐศาสตร์ มีการจัดกิจกรรมที่ชื่อว่า “สิงห์ดำสบายดี” เป็นกิจกรรมที่เชิญชวน นิสิต เจ้าหน้าที่ และอาจารย์จากคณะรัฐศาสตร์ มาใช้บริการ โดยทีมนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่จัดกิจกรรมโดยกิจการนิสิต ของคณะรัฐศาสตร์



Suicide

MENTAL HEALTH CHECK-IN

เป็นเครือข่ายมีจิตอาสาช่วยกันดูแลและติดตามคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น และติดตามคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้นเพื่อช่วยชีวิตคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต/ อดทน/ ขี้ใจง่าย/ ใช้จิตอาสาช่วยกันดูแลคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น เพื่อติดตามคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้น และติดตามคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้น

สามารถประเมินตนเองและเข้ารับการปรึกษาได้ฟรีทุกวัน เวลา 9.00-18.00 น. โทร. 02-254-4000 หรือ 1122

S B S D R Q

การเข้าแบบประเมินต่าง...จะไม่มีการบันทึกข้อมูลส่วนตัว และเผยแพร่ต่อสาธารณะ!!

รูปแบบกิจกรรม

- ประเมินสุขภาพจิตด้วยแบบฟอร์ม
- หากต้องการที่จะนัดหมายกับนักจิตวิทยา สามารถทำได้โดยการกรอกแบบฟอร์มโดยสามารถเลือกได้ว่าสะดวกปรึกษาแบบ Online หรือ Onsite
- ในทุกเดือนจะมีการจัด Work shop ลดความเครียด



EMBRACING
Imperfection

27th September 2024
17.00-20.00
Room 709, 7th floor
Kasem Uthayanin building

REGISTER



SCAN ME!

***Limited to 20 seats

กิจกรรมประจำเดือนกันยายน

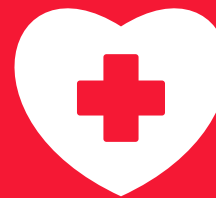
รูปแบบกิจกรรมเป็นการสร้างภาพเหมือนนามธรรมของ
ตนเองโดยใช้อุปกรณ์และเทคนิคต่าง ๆ เช่น การวาดภาพ
ด้วยนิ้ว การวาดเส้นด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด

**บริการของคณะเหล่านี้อาจดูเข้าถึงง่าย
แต่ไม่ใช่ทุกคนจะรู้สึกเข้าถึงง่ายกับ
ทุกบริการของคณะ**

ปัญหาที่เกิดขึ้น

ปัญหาคลองвод

การประชาสัมพันธ์



ยุทธศาสตร์การรับมือ ปัญหาของตัวเอง WELLNESS

ทาง Lab ได้ลองเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา โดยอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วนทำให้ออกมาเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาดังนี้

- มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหามือถือที่ต้นเหตุมากกว่าปลายเหตุ
- Active Prevention
- เพิ่มการประชาสัมพันธ์ถึงการเข้าถึงนักจิตวิทยา
- สร้างฟอร์มประเมินสุขภาพจิต
- จัดกิจกรรม Group therapy ไม่ one-size fit all
- ร่วมมือกับสโมสรแต่ละคณะในการเก็บรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาพจิต



ข้อเสนอที่อยาก พัฒนามากับคณะ

1

เพิ่มการประชาสัมพันธ์

2

**จัดเป็นโครงการร่วมกับ
สโมสรนิสิตของคณะ**

- **Mental well-being**
 - **surface-level problems**
: wellness bottlenecks
 - ↕
 - **roots causes**
: stress



**what information do we need
from the faculty?**

ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Abstract

เหตุผลของการทำวิจัย : การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะมีการเรียนและการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษาอย่างมาก เนื่องจากผู้เรียนจะต้องมีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น ทั้งนี้หากนิสิตนักศึกษาเกิดความเครียดอย่างผิดปกติ ย่อมจะส่งผลกระทบต่อการศึกษาในชีวิตในหลาย ๆ ด้านวัตถุประสงค์ของการวิจัย : เพื่อศึกษาระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยรูปแบบการวิจัย : การวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่งสถานที่ในการวิจัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้ง 19 คณะตัวอย่างและวิธีการศึกษา : กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีจาก 19 คณะปีการศึกษา 2558 โดยทำการสุ่มอย่างง่ายในทุกคณะ รวมจำนวนทั้งสิ้น 418 คน โดยใช้เครื่องมือแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล, แบบสอบถามแหล่งความเครียด และแบบประเมินความเครียดสวนขรุ้ง (ฉบับปรับขรุ้ง) โดยเสนอค่าความเครียดเป็นค่าเฉลี่ย, ค่าสัดส่วน และร้อยละ และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้การทดสอบไคสแควร์แล้วทำการวิเคราะห์ความถดถอยแบบลอจิสติกเพื่อหาปัจจัยทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงผลการศึกษา : พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดโดยรวมของนิสิต ทั้งหมดเท่ากับ 48.2 (SD = 27.2, Min = 0, Max = 132) โดยนิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรง (ร้อยละ 32.1) ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรงของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การที่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน (OR = 2.00, 95% C.I. = 1.26 - 3.18, P = 0.003), การที่มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ (OR = 1.47, 95% C.I. = 1.48 - 3.39, P = <0.001), และการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว (OR = 12.74, 95% C.I. = 1.65 - 98.53, P = 0.015)สรุปผลการศึกษา : นิสิตส่วนใหญ่มีความเครียดระดับสูงถึงรุนแรง โดยปัจจัยที่ทำนายความเครียดในระดับสูงถึงรุนแรง ได้แก่ การไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้อย่างชัดเจน การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการมีความขัดแย้งกับคนในครอบครัว.

Keywords

ความเครียด, ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง, นิสิตชั้นปีที่ 1, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิสิตชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 32.1 (ส่วนมาก) มีความเครียดในระดับรุนแรง

“ **ความเครียด** คือ ความสัมพันธ์เฉพาะระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม
ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาระหรือเกินกว่าทรัพยากรที่ตนมี
และเป็นภัยคุกคามต่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง ”

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Standardisation of Academic Stress Scale and its Relationship with General Procrastination Scale

Kumar, P.¹, Kaushik, A², Anupam³, Yadav, V. N.⁴

แบบสอบถาม จำนวน 30 ข้อ
 เพื่อประเมินว่านิสิตในปีการศึกษา 2568 มีความเครียดจริงหรือไม่
 และหากมีความเครียด ความเครียดนั้นอยู่ในระดับใด

example of questionnaire

Academic Stress Scale

Respondents can give their responses in view of SD (Strongly Disagree), D (Disagree), N (Neutral), A (Agree), and SA (Strongly Agree). Scoring pattern of all items is in positive direction. It ranges from 0-4. Composite score can be acquired after adding scores of all items. Total score ranges from 0 to 120. High score indicates the high level of academic stress.

1. I feel a lack of concentration in the class.
2. I face difficulty in remembering.
3. I remain worried about exams.
4. I think my teachers don't accept my ideas.
5. I hesitate to ask questions in the class.
6. I feel tense about the result after exams.
7. I feel my teachers are biased towards me.
8. I feel unable to share my viewpoint in the classroom.
9. I mostly feel exhausted during exams.
10. I mostly feel embarrassed due to lack of confidence.
11. I usually get irritated during exam time.

12. Usually during exams my sleep cycle gets disturbed.
13. I often suffer with poor health during exam days.
14. I think my teachers give too much homework.
15. I often need help from someone while doing homework.
16. I often avoid the teacher of the subject that you find difficult.
17. My parents force me to study.
18. I feel thirsty more frequently during exam days.
19. I often feel stressed before the exams.
20. I am often too worried about my syllabus.
21. I often get sick during exam days.
22. New social relations affect my academic achievement.
23. I have a fear of failing in exam.
24. I feel difficulty to adjust in changing academic environment.
25. I do often quarrel with my classmates.
26. Probably, I can't understand the topics taught in class.
27. I often feel the need for help from someone in academic work.
28. My family members compare to me with my siblings and friends.
29. I feel that teachers put a lot of pressure on me.
30. I worry a lot about the academic achievement.



- **exam stress scale** จำนวน 14 ข้อ
- **classroom stress scale** จำนวน 16 ข้อ

The Journal of Behavioral Science (TJBS)

Original Article

Resilience and Self-Leadership as Moderators of Academic Stress and Burnout Among Thai University Students

Chuchai Smithikrai^{1*} and Bhudis Smithikrai²

Author Affiliation

¹ Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand.

² Faculty of Medicine, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand.

* Corresponding author e-mail: chuchai.s@cmu.ac.th

Article Information

Received: 19.10.23

Revised: 30.10.23

Accepted for initial review: 30.10.23

Keywords

Academic stress, academic burnout, resilience, self-leadership, university students

Abstract

Many students grapple with high levels of stress and anxiety as a result of the rigorous demands of their academic pursuits. Prolonged exposure to these stressors can result in academic burnout. This study addresses a critical issue in the academic context by exploring the protective roles of resilience and self-leadership, shedding light on how these psychological attributes can alleviate the adverse effects of stress and burnout. Utilizing an anonymous survey, the research involved 601 undergraduate students from Thai universities and employed four distinct scales: an academic stress scale, an academic burnout scale, a resilience scale, and a self-leadership scale. A comprehensive evaluation of the measurement model demonstrated the validity and reliability of all constructs. Hypotheses regarding moderating effects were evaluated using SPSS Program with the PROCESS macro (Model 2). The findings revealed a significant positive correlation between academic stress and burnout ($b = 1.12, p < .01$). Furthermore, the results indicated that heightened levels of resilience ($b = -.09, p = .03$) and self-leadership ($b = -.09, p = .05$) had a mitigating impact on the relationship between academic stress and burnout. This study holds substantial implications for educational institutions, emphasizing the importance of implementing resilience training programs, integrating self-leadership principles into educational frameworks, and launching mentorship initiatives to cultivate these essential qualities among students. By harnessing the moderating potential of resilience and self-leadership, universities can actively contribute to the well-being and academic success of their students, creating a more supportive and empowering educational environment.

academic stress มีความสัมพันธ์เชิงบวก ต่อสถานะหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Chapter PDF Available

Areas of Worklife: A Structured Approach to Organizational Predictors of Job Burnout

January 2004 · Research in Occupational Stress and Well Being 3:91-134

DOI:10.1016/S1479-3555(03)03003-8

In book: Research in Occupational Stress and Well-being (pp.91-134) · Publisher: Elsevier · Editors: P. L. Perrewe, D. C. Ganster

แบบสอบถาม จำนวน 29 ข้อ วัดทั้งสิ้น 6 มิติ เพื่อนำไปหาความสัมพันธ์ (correlation statistic) ระหว่างความเครียดของนิสิตจพวฯ และปัจจัยทั้ง 6 ด้านนั้น ว่าด้านไหนส่งผลมากที่สุด -> นำไปคิดนโยบาย

(แต่มาตรวัดมีค่าลึงสิกรี 😞)

example of questionnaire

a) Workload (6 ข้อ)

1. I have so much work to do that it takes me away from my personal interests.
2. I do not have time to do all the work that must be done.
3. I feel I am being pushed to work too hard on this job.
4. ... (อีก 3 ข้อที่ระดับภาระงานสูง)

b) Control (3 ข้อ)

7. I have control over how I do my work.
8. I can decide when to take a break.
9. ... (อีก 1 ข้อที่เน้นการควบคุมงาน)

WHAT DO WE NEED MORE FROM YOU

- **ข้อมูลสถิติการใช้บริการสูงภาวะ**
 - จำนวนผู้ใช้บริการระดับคณะ
 - ประเภทบริการที่ใช้
 - ช่วงเวลาที่มีการใช้บริการสูง
 - ระยะเวลาในการเข้าถึงบริการ
- **ลักษณะกลุ่มผู้ใช้บริการ**
 - ชั้นปี สาขา อื่นๆ
- **ความท้าทายเชิงระบบ**
- **ข้อเสนอแนะจากคณะ**
 - อยากรู้ส่วนกลางสนับสนุนด้านสูงภาวะในเรื่องใดหรือไม่

Welfare SGCU

& Social Policy Lab

