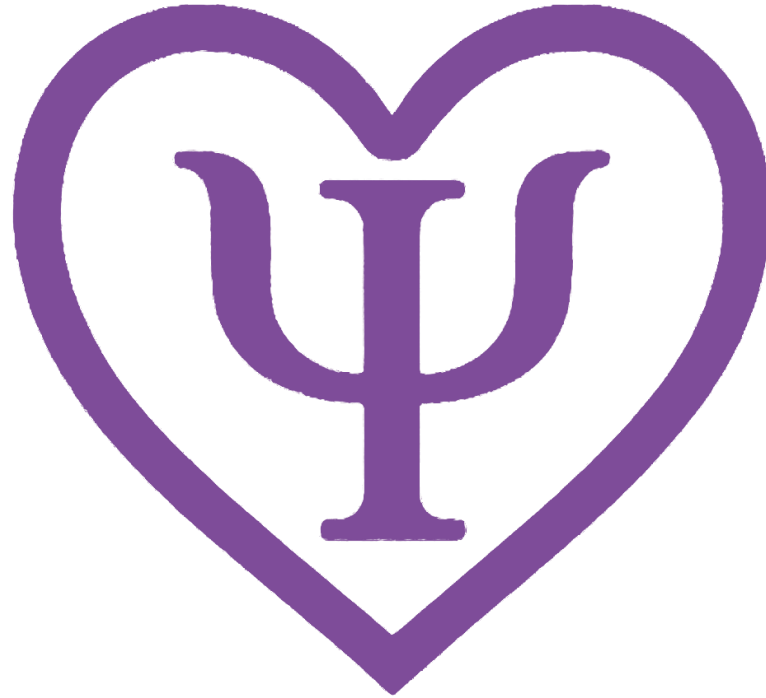


FACULTY OF JOURNALISM AND MASS COMMUNICATION



JC Wellness

PSYCHOLOGICAL COUNSELLING SERVICES FOR JC STUDENTS

WHAT IS JC WELLNESS?

- Established in 2025, JC Wellness was created to support students facing mental health challenges.
- Recognizing the growing demand for university mental health services, JC Wellness focuses exclusively on serving JC students to ensure faster and more accessible care.



WHY PSYCHOLOGY COUNSELLING?

3

- Actual “We listen, we don’t judge.”
- Services are provided in accordance with the ethical standards of the American Psychological Association (APA).
- Sessions are personal and strictly confidential.
- We don’t tell you what to do. Instead, counseling is based on your own reflection and insight, helping you find the best path forward.



**AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION**

OUR PSYCHOLOGIST

4

คุณศิวาพร หาระทา (คุณรัตน์)

การศึกษา:

ปริญญาตรี คณะสังคมศาสตร์ สาขาจิตวิทยาคลินิก

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาโท คณะแพทยศาสตร์ สาขาสุขาภพจิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบเขตการให้คำปรึกษา: ความสัมพันธ์ การเรียน การปรับตัว
การใช้ชีวิตทั่วไป ปัญหาด้านจิตเวช (ซึมเศร้า เครียด หรือกังวล)





JC WELLNESS MENTAL HEALTH ASSESSMENT (DASS-21)

6



แบบประเมินสุขภาพใจ

เลือกภาษา ▾



แบบประเมินสุขภาพใจของคุณะ
วารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน

อ้างอิงจากแบบประเมิน DASS-21 ช่วยประเมิน
ความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ใช้
สำหรับประเมินสุขภาพใจเบื้องต้น ไม่ใช้การ
วินิจฉัยโรค

☒ คำถาม 21 ข้อ

☒ แบบเลือกให้ตอบ



แบบประเมินสุขภาพใจ

เลือกภาษา ▾



แบบประเมินสุขภาพใจของคุณะวารสารศาสตร์และ
สื่อสารมวลชน

อ้างอิงจากแบบประเมิน DASS-21 ช่วยประเมินความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึม
เศร้า ใช้สำหรับประเมินสุขภาพใจเบื้องต้น ไม่ใช้การวินิจฉัยโรค

☒ คำถาม 21 ข้อ

☒ แบบเลือกให้ตอบ

กรุณากรอกชื่อหรือชื่อสมมติของท่านก่อนเข้าสู่แบบประเมิน

กรอกชื่อหรือชื่อสมมติของท่าน

ท่านสามารถกรอกและเขียนบันทึกคำตอบเข้าสู่แบบประเมิน

กรอกเลขประเมินนักศึกษาของท่าน

เริ่ม

© 2025 Faculty of Journalism and Mass Communication, Thammasat University.
Powered by [ระบบประเมินสุขภาพใจ](#)

JC WELLNESS

MENTAL HEALTH ASSESSMENT (DASS-21)

7



รู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ตัวเองได้ยากอยู่บ่อยๆ

- ☐ ไม่ตรงเลย
- ☐ ตรงเป็นบางครั้ง
- ☐ ตรงกับฉันบ่อย
- ☐ ตรงกับฉันมากที่สุด



รู้สึกผ่อนคลายอารมณ์ตัวเองได้ยากอยู่บ่อยๆ

- ☐ ไม่ตรงเลย
- ☐ ตรงเป็นบางครั้ง
- ☐ ตรงกับฉันบ่อย
- ☐ ตรงกับฉันมากที่สุด

[กลับไป Home](#)

[ถัดไป](#)

JC WELLNESS

MENTAL HEALTH ASSESSMENT (DASS-21)

8



ผลประเมินสุขภาพใจ อ้างอิงจาก
แบบประเมิน DASS-21
(Depression Anxiety
Stress Scales-21)

Apple09



ภาวะซึมเศร้า (Depression)

ระดับ (Level): ระดับปานกลาง
(Moderate)

ความวิตกกังวล (Anxiety)

ระดับ (Level): ระดับรุนแรงที่สุด
(Extremely Severe)

ความเครียด (Stress)

ระดับ (Level): ระดับต่ำ (Mild)

ผลทดสอบนี้อ้างอิงจากแบบประเมิน DASS-21 ช่วยประเมินความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ใช้สำหรับประเมินสุขภาพใจเบื้องต้น ไม่ใช้การวินิจฉัยโรค อย่างไรก็ตามหากคุณพบว่า รู้สึกเครียด กังวล มีสภาวะอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียน การทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน แนะนำให้จองคิวขอรับบริการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยามืออาชีพ

ในกรณีที่ท่านมีผลคะแนนอยู่ในระดับที่ต้องการความช่วยเหลือ ท่านยินยอมให้คณะฯ ติดต่อกลับหรือไม่?

☐ ยินยอม ☐ ไม่ยินยอม

บันทึกคำตอบ

กลับไป Home

นัดหมายนักจิตวิทยา



ภาวะซึมเศร้า (Depression)

ระดับ (Level): ระดับต่ำ (Mild)

ความวิตกกังวล (Anxiety)

ระดับ (Level): ระดับปานกลาง (Moderate)

ความเครียด (Stress)

ระดับ (Level): ปกติ (Normal)

ผลทดสอบนี้อ้างอิงจากแบบประเมิน DASS-21 ช่วยประเมินความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ใช้สำหรับประเมินสุขภาพใจเบื้องต้น ไม่ใช้การวินิจฉัยโรค อย่างไรก็ตามหากคุณพบว่า รู้สึกเครียด กังวล มีสภาวะอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียน การทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวัน แนะนำให้จองคิวขอรับบริการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยามืออาชีพ

ในกรณีที่ท่านมีผลคะแนนอยู่ในระดับที่ต้องการความช่วยเหลือ ท่านยินยอมให้คณะฯ ติดต่อกลับหรือไม่?

☐ ยินยอม ☐ ไม่ยินยอม

บันทึกคำตอบ

กลับไป Home

นัดหมายนักจิตวิทยา

CURIOUS ABOUT HOW YOUR MIND'S DOING?
LET'S FIND OUT.
(DASS-21 SELF-ASSESSMENT)

9



JC WELLNESS SESSION BOOKING

THU
31

1:00pm

2:15pm

3:30pm

4:45pm

นัดหมายเพื่อเข้าใช้บริการให้คำปรึกษาทาง
จิตวิทยา (On-site / Online)

Thursday, July 31 · 1:00 – 2:00pm
(GMT+07:00) Indochina Time - Bangkok

 Faculty of Journalism and Mass Communication,
Thammasat University
3J93+GP5, Khlong Nueng, Khlong Luang District, Pathum Thani
12120, Thailand

 Your contact info

First name

Last name

Email address

Phone number

Student ID

หัวข้อหรือปัญหาที่ยากนำมาพูดคุย (Optional)

Optional

รูปแบบ Session ที่สะดวก (On-site / Online)

Cancel

Book

BOOK YOUR COUNSELLING SESSION

11

