

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของ
แบบสัมภาษณ์ความรู้สึกรู้สึกมีภาระ แผนกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
และคู่มือการดูแลผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อมที่บ้าน**

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. ผศ.นพ.รุ่งนิรันดร์ ประดิษฐสุวรรณ | รองคณบดีฝ่ายบริการวิชาการ คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล |
| 2. ผศ.ดร.ศิริพันธุ์ สาสัตย์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล
ผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย |
| 3. ผศ.ดร.อังฉราพร สี่หิรัญวงศ์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิตและการ
พยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. ผศ.นารีรัตน์ สังวรวงษ์พนา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชา วิทยาศาสตร์พื้นฐาน
การพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. คุณอุจปรารณา พิศาลสารกิจ | พยาบาลประจำการประจำภาควิชาเวชศาสตร์
ป้องกันและสังคม |

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ผู้ดูแลผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อม

แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลผู้สูงอายุภาวะสมองเสื่อม

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ () อายุ 20-39 ปี
 () อายุ 40-59 ปี
 () อายุ 60 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพสมรส
 () โสด () มีคู่
 () คู่ () หย่าหรือแยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
 () ไม่ได้เรียนหนังสือ () ปริญญาตรี
 () ประถมศึกษา () สูงกว่าปริญญาตรี
 () มัธยมศึกษา () อื่นๆ ระบุ
 () อนุปริญญา/อาชีวศึกษา
5. อาชีพปัจจุบัน
 () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
 () งานบ้าน
 () รับจ้าง
 () เกษตรกรรม
 () ค้าขาย
6. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน.....บาท
 () รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท
 () รายได้ 5,001 – 10,000 บาท
 () รายได้ 10,001 – 15,000 บาท
 () รายได้ 15,001 – 20,000 บาท
 () รายได้ 20,001 บาท
7. ระยะเวลาในการดูแลผู้ป่วย.....ปีเดือน.....สัปดาห์.....
 () 1 เดือน ถึง 6 เดือน
 () 6 เดือน ถึง 1 ปี

() 1 ปี ถึง 4 ปี

() 4 ปี ขึ้นไป

8. จำนวนระยะเวลาที่ดูแลผู้ป่วยต่อวัน.....ชั่วโมง

() จำนวนชั่วโมงที่ดูแลผู้ป่วยต่อวัน 1-8 ชั่วโมง

() จำนวนชั่วโมงที่ดูแลผู้ป่วยต่อวัน 9-16 ชั่วโมง

() จำนวนชั่วโมงที่ดูแลผู้ป่วยต่อวัน 17-24 ชั่วโมง

9. มีความสัมพันธ์กับผู้ป่วยในฐานะเป็น.....

() สามี ภรรยา

() บุตร

() หลาน

() เครือญาติอื่นๆ

(Caregiver Burden Scale)

ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความที่ให้ท่านสำรวจ ความรู้สึกที่มีต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อมในระยะเวลาที่ผ่านมา โดยให้ท่านกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยแบ่งคำตอบออกเป็น 5 ระดับดังต่อไปนี้

- ไม่เคย
- หมายถึงท่านไม่มีความรู้สึกนี้เลย
- เกือบไม่เคย
- หมายถึงท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ประมาณ 1-2 ครั้งต่อเดือน
- บางครั้ง
- หมายถึงท่านมีความรู้สึกเช่นนี้ประมาณ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
- ค่อนข้างบ่อย
- หมายถึงท่านมีความรู้สึกเช่นนี้หลายๆครั้งต่อสัปดาห์
- บ่อยๆ
- หมายถึงท่านมีความรู้สึกเช่นนี้เกือบทุกวัน

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ เคย (0)	เกือบ ไม่เคย (1)	บาง ครั้ง (2)	ค่อนข้าง บ่อย (3)	บ่อยๆ (4)
1.	ท่านรู้สึกว่าไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง					
2.	ท่านรู้สึกว่า การดูแลเป็นความรับผิดชอบอย่างมาก					
3.	ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ท่านต้องการได้					
4.	ท่านรู้สึกไม่แน่ใจเกี่ยวกับการให้การดูแลผู้สูงอายุ					
5.	ท่านรู้สึกว่าควรให้การดูแลผู้สูงอายุมากกว่านี้					
6.	ท่านรู้สึกว่าท่านสามารถให้การดูแลได้ดีกว่านี้					
7.	ท่านรู้สึกว่า การดูแลนี้เป็นภาระต่อท่าน					
8.	ท่านคิดว่าสิ่งสำคัญที่สุดคือให้การช่วยเหลือตามความต้องการของผู้สูงอายุ					
9.	ท่านคิดว่าระดับความเลื่อมถอยของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับ การดูแลของผู้ดูแล					
						
						
						
22.	ท่านรู้สึกว่า การดูแลส่งผลกระทบต่อความเป็นส่วนตัว					

แบบประเมินความผาสุกโดยทั่วไป

ตอนที่ 1

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามตอนที่ 1

แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกโดยทั่วไปของตัวท่านในขณะนี้ ในแต่ละข้อคำถามกรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ลงหน้าข้อความใน () ที่ตรงกับความรู้สึกท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว คำตอบของท่านไม่มีถูกผิด คำตอบที่ถูกมีเพียงข้อเดียวคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงในชีวิตของท่าน

1. โดยทั่วไปท่านมีความรู้สึกอย่างไร
(ในขณะนี้)

1. () รู้สึกเบิกบานใจอย่างที่สุด
2. () รู้สึกเบิกบานใจมาก
3. () รู้สึกเบิกบานใจเป็นส่วนใหญ่
4. () จิตใจห่อเหี่ยวและเบิกบานพอกัน
5. () จิตใจห่อเหี่ยวเป็นส่วนใหญ่
6. () จิตใจห่อเหี่ยวอย่างมาก



2. ท่านรู้สึกว่าคนท่านเองเป็น “ประสาท”
จนกระทั่งรบกวนการทำงานหรือจัดการ
กับสิ่งต่างๆ ในชีวิตมากนักน้อยเพียงใด ได้เลย
(ในขณะนี้)

1. () มากจนกระทั่งถึงจุดที่ไม่สามารถทำ
สามารถทำงานหรือจัดการกับเรื่องต่างๆ
2. () มาก
3. () ก่อนข้างมาก
4. () มากพอที่จะรบกวนการทำงาน
5. () น้อย
6. () ไม่มีเลย



14. ท่านรู้สึกเหนื่อย หดแรงแบบเหมือนถูกใช้พลัง
ไปหมดหรือหมดแรงกายแรงใจบ่อยเพียงใด
(ในขณะนี้)

1. () ตลอดเวลา
2. () เกือบตลอดเวลา
3. () เป็นบ้างไม่เป็นบ้างพอกัน
4. () น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง
5. () ไม่ค่อยมี
6. () ไม่มีเลย



ตอนที่ 2

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

ใน 4 ข้อต่อไปนี้ แต่ละข้อจะมีคำหรือข้อความตรงตำแหน่ง 0 และ 10 บนเส้นตรงซึ่งมีเลขกำกับอยู่ ซึ่งคำหรือข้อความนี้จะอธิบายถึงความรู้สึกตรงข้าม ส่วนเลข 1-9 จะแสดงถึงความมากน้อยของความรู้สึก โดยอาศัยคำหรือข้อความตรงตำแหน่ง 0 และ 10 เป็นเกณฑ์ กรุณาวางกลมรอบตัวเลขบนเส้นตรงที่ตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่าน โดยทั่วไปในขณะนี้

15. ท่านเป็นห่วงและกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด (ในขณะนี้)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|

ไม่เป็น

เป็นห่วงห่วง

เลข

อย่างมาก

18. อารมณ์และความรู้สึกโดยทั่วไปของท่านเป็นอย่างไร (ในขณะนี้)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|.....|

ซึมเศร้า

สดชื่นร่าเริง

โปรแกรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1

เรื่อง	การสร้างสัมพันธภาพและแจ้งวัตถุประสงค์กลุ่มช่วยเหลือตนเอง
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อม
จำนวน	10 คน
สถานที่	สถานีนามัยประชาตำบล ทองเอน อำเภอบึงนาราง จังหวัด สิงห์บุรี
ระยะเวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์การทำกลุ่ม	
หัวข้อที่สนทนา	
กิจกรรม	
สื่อประกอบการสนทนากลุ่ม	
การประเมินผล	

ภาคผนวก ก

- ใบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ดิฉันชื่อ อรวรรณ แพนคง เป็นนิสิตปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังทำ การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้สึกรู้สึกมีภาระและความผาสุกในชีวิตของผู้ดูแล ผู้สูงอายุโรคสมองเสื่อม” ดิฉันใคร่ขอ ความร่วมมือจากท่านในการทำวิจัยในครั้งนี้ โดยท่านจะเข้าร่วมเป็น สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ซึ่งในแต่ละสัปดาห์จะมาร่วมกันระบายความรู้สึกละเลเปลี่ยนประสบการณ์การ ดูแลผู้สูงอายุสมองเสื่อมที่ท่านดูแลอยู่ ซึ่งจะใช้เวลาครั้งละ 1-1½ ชั่วโมง/สัปดาห์ ทั้งหมด 6 ครั้ง ทั้งนี้จะ รวมถึงการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ แบบสัมภาษณ์ภาระของผู้ดูแลและแบบประเมินความผาสุกในชีวิต ซึ่งทั้งหมดนี้ท่านจะได้รับการพิทักษ์สิทธิเก็บไว้เป็นความลับในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และการตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้ท่านมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองหรือปฏิเสธในการ ตอบคำถามที่ท่านไม่ต้องการเปิดเผย ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ ใดๆ และไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน รวมทั้งในเรื่องการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด และในส่วนของข้อมูลที่ได้ได้อื่นเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพทางการพยาบาลผู้สูงอายุต่อไป

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยในครั้งนี้ ดิฉันยินดีให้ท่านซักถามและยินดีตอบข้อ สงสัยของท่านตลอดเวลา ที่ เบอร์โทรศัพท์ (036) 533461 ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความ อนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

อรวรรณ แพนคง

ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

(ชื่อ/นามสกุล).....

ข้าพเจ้าได้อ่านหรือได้รับคำอธิบายตามรายละเอียดข้างบนครบถ้วน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดี ข้าพเจ้า

() ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

() ไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....พยานคนที่ 1

ลงชื่อ.....พยานคนที่ 2

วันที่.....เดือน.....ปี

ภาคผนวก ง

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

1. สิ่งที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เปรียบเสมือนลงเรือลำเดียวกัน

“รู้สึกว้ามาประชุมอย่างนี้ทำให้รู้ว่ายังมีคนอื่น รู้สึกเหมือน ๆ กับเรา”

“หมอ(ผู้สูงอายุ) ของแกดูอาการมากกว่า แล้วหมอรุ่นวายมากไหม เครียดไหม”

“ฉันเข้าใจเพราะฉันผ่านช่วงหมอรุ่นวายมากมายมาแล้ว จะไปพูดกับใครก็ไม่ได้ได้ว่าเขาหาว่าเราดูแลพ่อแม่ไม่ได้”

“หมอก็หลงเหมือนกันกับของแกแหละ เวลาหมอยากออกไปนอกบ้านต้องตะโกนให้คนอื่นช่วยดู”

“พี่น้องคนอื่นเขาก็ไม่ได้มาดูแลอย่างเรา บางทีก็เหนื่อยเหมือนกัน เพียงแค่ให้มาถามข่าวคราวกันบ้าง” “อ้อฉันก็ขอแค่นั้น” ของแกกับของฉันหนักพอๆกัน ทำใจได้ละพ่อแม่ของเรา”

“เวลาหมอยากเดินออกนอกบ้าน เราต้องคอยกันบางทีก็ต้องหลอกแกของคูณเข็มนเป็นไหม” “เป็นเหมือนกันของฉันเดี๋ยวนี้จับไม่ไหว คอยเดินออกนอกบ้าน จนต้องให้คนแถวบ้านมาส่ง”

“บางทีเครียดมากๆ ก็แอบร้องไห้ เพราะไหนจะเรื่องแม่ เรื่องลูกกลัวลูกจะไม่มีกิน พ่อแม่มาหลงอีกก็เครียดมาก บางทีก็ทะเลาะกับแม่ไปอีก รู้เหมือนกันว่าไม่ดี แต่บางครั้งอดไม่ได้” “ฉันก็เหมือนกันบางทีเครียดมาก ๆ เบาหวานขึ้นอีกตัวเองก็โรคมากเหลือเกิน”

2. สิ่งที่แสดงถึงการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือในเวลาเดียวกัน

“ฉันรู้มาจากหมอที่จิตเวชนครสวรรค์ ว่าพ่อเป็นสมองเสื่อม มันทำให้พ่อจำอะไรไม่ค่อยได้ แล้วหมอบอกว่าต้องคอยฟื้นฟูความจำแก”

“หมออาการมาก ๆ แล้วคงต้องใส่ผ้าอ้อมเหมือนกับเจเลียว”

“ตอนนี้หมอที่บ้านป่วย ก็ต้องอาศัยในช่วงตอนกลางคืน เพราะหมอด่ายไม่บอกแล้ว”

“เวลากินข้าวต้องอยู่เป็นเพื่อนพ่อไม่จั้น พ่อกินผิด ๆ ถูก ๆ สมใจต้องลองนั่งเป็นเพื่อนแกอย่างพี่ นั่งคุยไปด้วยคอยเช็ดข้าวที่หกไปด้วย”

“ฉันทำอย่างนี้ ให้แม่แกนั่งอาบที่ลานบ่อโยกหน้าบ้าน ดักน้ำใส่กะละมังให้แกนั่งอาบคิดว่าดักอาบในห้องน้ำสะดวกกว่า”

“เดี๋ยวนี้ก็เอาวิธีที่แนะนำคราวที่แล้วไปลองทำดู คือให้แม่นั่งเหลาไม้เล็กๆน้อยๆ พอให้แกเพลินไป นั่งทำไปก็คุยกับแม่ไปด้วย ดีขึ้นมากเลยไม่วุ่นวายเหมือนก่อน”

“ถ้ากลางคืนแม่ไม่ยอมนอน วันต่อมามันจะพาเกเดินเล่นตอนเช้า ตอนกลางคืนจะได้นอนหลับดี ส่วนยานอนหลับที่หมอให้แม่มากิน ฉันว่ามันทำให้แสบสนมากขึ้น ตอนนี้ฉันไม่ได้ให้กินแล้ว อาศัยพาเดินเอา แต่แก้ที่หลับได้ดีกว่ากินยาอีก”

3. สิ่งที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในบทบาทของผู้ดูแล และ การกล้าจะเผชิญปัญหา รวมถึงการแก้ปัญหาในการดูแลผู้สูงอายุในอนาคต

“มาทำแบบนี้ดี มันเหมือนว่ามีคนที่เหมือนๆเรา เข้าใจเราได้ระบายออกมาบ้าง คลายเครียดได้ แล้วได้ความรู้ด้วย ถ้าพ่ออาการมากขึ้นคิดว่าตนเองทำได้ เพราะคิดว่าอย่างน้อยลูกเราก็ได้เห็นที่เราปฏิบัติกับพ่อ ต่อไปลูกเราจะได้ปฏิบัติกับเราอย่างนี้ รู้สึกภูมิใจ ไม่กลัว ยอมรับได้ ยินดีที่จะดูแลพ่อต่อไป”

“มาถึงตอนนี้คิดว่าดูแลแม่ได้ด้วยตนเอง ไม่กลัว และตนเองก็รู้สึกภูมิใจที่สามารถให้คำแนะนำกับเพื่อนสมาชิกที่ประสบปัญหาเหมือนกับตนเอง โดยที่ตอนนี้ตนเองก็ผ่านสิ่งที่แย่มาแล้ว”

“เราคงไม่ปล่อยแม่ไปอยู่สถานสงเคราะห์ อยู่กับเราอย่างนี้แหละก็เลี้ยงดูแก่ให้ดีที่สุด”

“พ่อแม่ของเรา ดูแลได้ ถึงบางทีจะเหนื่อยแต่ก็ไม่คิดที่จะให้คนอื่นมาดูแลแทนเรา มันไม่ค่อยไวใจ แต่ถ้าบางครั้งบางคราวก็ได้อยู่ เช่น เวลาที่เรามีธุระ อยากพักบ้าง”

“ฉันอยากแก่นิสัยตัวเองมากเลย ที่เวลาเครียดหรือเหนื่อยชอบระบายที่พ่อ ตอนนี้พยายามแก่นิสัยนี้อยู่ มันบาปมาก แต่ตอนนี้เข้าใจแล้วว่าพ่อเป็นอะไร”

3.1 การแก้ปัญหา

“เก้าอี้สำหรับนั่งถ่ายแบบนี้ดี บางทีเราใช้เก้าอี้นั่งพลาสติกก็ได้แล้วก็นำเจาะรูตรงกลางเหมือนกับในภาพ ราคาถูกด้วย”

“ฉันทำอย่างนี้ ให้แม่แก่นั่งอาบที่ลานบ่อโยกหน้าบ้าน ตักน้ำใส่กะละมังให้แม่อาบน้ำดีกว่า ตักอาบในห้องน้ำ สะดวกกว่าด้วย”

“พ่อชอบไปหีบของของเพื่อนบ้านมาเสมอ ของมีค่าของฉันแกยังเอาไปแล้วทำไม่รู้ไม่ชี้ ฉันก็ใช้วิธีโดยการทำเฉยไปพักหนึ่ง แล้วก็ค่อยมาคุยกับแกว่าเราไม่มีเงินซื้อข้าว ซื้อปุ๋ย อยากขอยืมเงิน แล้วจะใช้คืนตอนเกี่ยวข้าวได้ ให้ดอกเบี้ยด้วย แล้วแกก็จะค่อยบอกจำนวนเงินที่แกมีอยู่และหีบของที่แกมีออกมา คือ ฉันไม่ได้อยากเอา แต่แกซ่อนไว้แล้วแกค่อยจะลืม แล้วเกรงใจข้างบ้านเขา”

4. สิ่งที่แสดงถึงความผูกพันและสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้ดูแลและผู้สูงอายุ

“รู้สึกมีความสุขกับพ่อดี แล้วก็รู้สึกว่าพ่อก็ชอบที่อยู่กับเรา บางทีหมอบ(ผู้สูงอายุ)ก็ชมเราว่า มึงดูแลดูดี เวลาเมื่งไม่อยู่ไม่มีใครหาให้กินเลย ฉันก็บอกว่า ตอนฉันเล็กพ่อดูแลฉันดี ตอนนี้ฉันก็ดูแลพ่อจ้ะ แล้วพ่อก็หัวเราะ”

“เราได้ดูแลก็รู้สึกผูกพันกับแม่ ก็ดูแลกันมา 4 ปีแล้วเดี๋ยวนี้แกไม่พูดแล้ว อาศัยมองตาแก หรือก็เวลาแกดูพรวด แสดงว่าแม่อยากเข้าห้องน้ำ ตอนกลางวันหรือกลางคืนก็จะนอนด้วยกัน กลัวว่าแม่จะล้ม ดูแล้วแม่มีความสุขของแกดี”

5. สิ่งที่น่าสนใจซึ่งเป็นผู้ดูแลนั้นได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

“ฉันรู้สึกว่ามีมาทำกลุ่มแบบนี้แล้วดีคะหมอ แต่ก่อนเครียดมากไม่รู้ว่าเป็นอะไร นอนไม่หลับ เดี่ยวนี้เข้าใจแม่ ก็เอาวิธีที่แนะนำไปใช้ดีขึ้น ตัวเองนอนหลับโดยไม่ต้องใช้ยาเลย”

“ดีมากเลย เพราะได้มีโอกาสมาพูดคุย ได้ระบายออก กับคนที่เข้าใจเรา”

“สบายใจขึ้น จะพยายามมาทุกครั้ง”

“แต่ก่อนฉันเครียดจนร้องไห้ สงสัยว่าแกเป็นอะไรแต่ก่อนแกไม่เป็นแบบนี้ เดี่ยวนี้สบายใจขึ้นบ้างแล้วล่ะ”