

รายงานผลการดำเนิน “บริการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”
ประจำภาคการศึกษาที่ 1/2567 ระหว่างเดือนกรกฎาคม – ตุลาคม 2567
รูปแบบ On-Site และ Online

จากการให้บริการปรึกษาทั้งในรูปแบบ On-site และ Online ในภาคการศึกษาที่ 1/2567 ซึ่งให้บริการครอบคลุมทั้ง 4 ศูนย์การศึกษา ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้รับความร่วมมือจากผู้เข้ารับบริการในการตอบแบบสำรวจความพึงพอใจต่อการเข้ารับบริการ มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

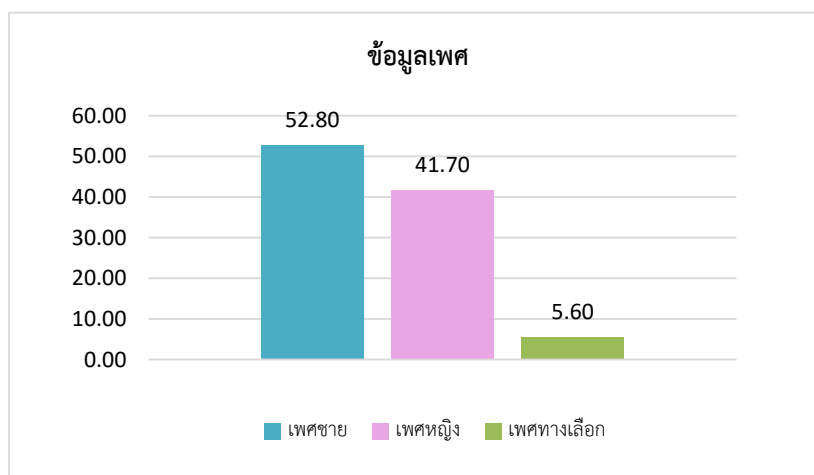
1.1 ข้อมูลเพศ

ตารางที่ 1.1 แสดงข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	19 คน	52.80
หญิง	15 คน	41.70
ทางเลือก	2 คน	5.60
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 52.80 รองลงมาเป็นเพศหญิงจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 41.70 และเพศทางเลือกจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.60 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.1 แสดงข้อมูลเพศ



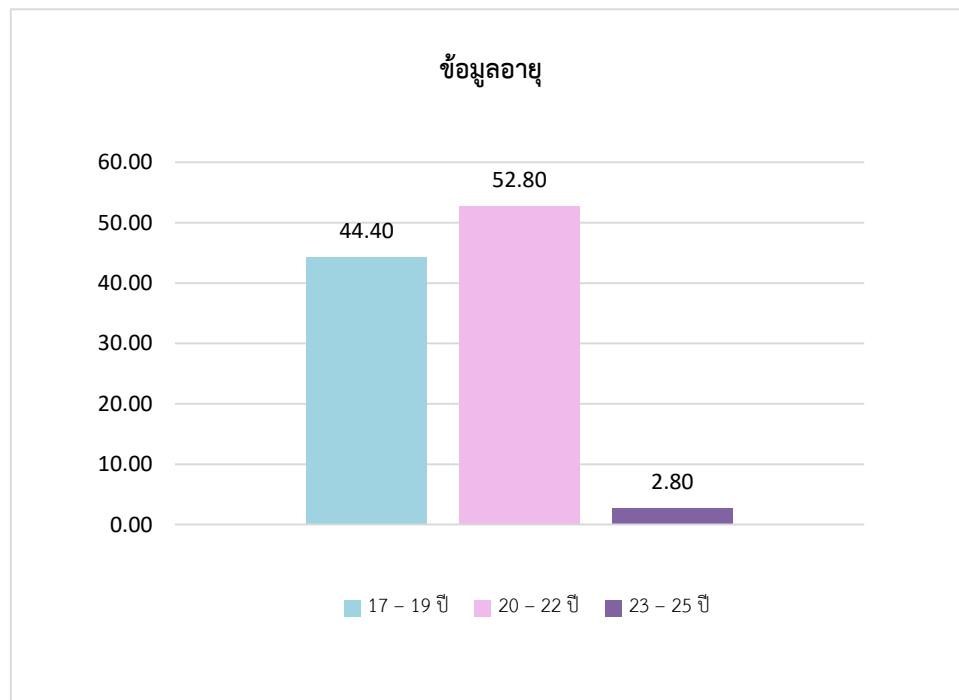
1.2 ข้อมูลอายุ

ตารางที่ 1.2 แสดงข้อมูลอายุของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
17 – 19 ปี	16 คน	44.40
20 – 22 ปี	19 คน	52.80
23 – 25 ปี	1 คน	2.80
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลอายุของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 20 – 22 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 52.80 รองลงมาเป็นอยู่ระหว่าง 17 – 19 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 และ อายุระหว่าง 23 - 25 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.80 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.2 แสดงข้อมูลอายุ



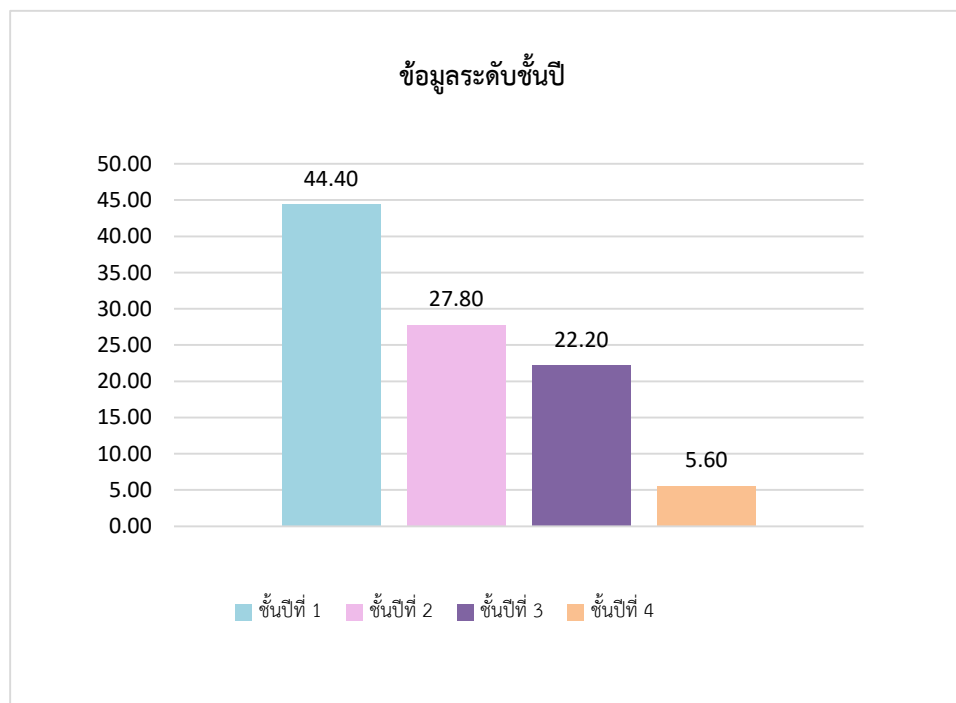
1.3 ข้อมูลระดับชั้น

ตารางที่ 1.3 แสดงข้อมูลระดับชั้นปีของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ชั้นปี	จำนวน	ร้อยละ
นักศึกษาชั้นปีที่ 1	16 คน	44.40
นักศึกษาชั้นปีที่ 2	10 คน	27.80
นักศึกษาชั้นปีที่ 3	8 คน	22.20
นักศึกษาชั้นปีที่ 4	2 คน	5.60
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลระดับชั้นปีของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ พบว่าส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 44.40 รองลงมานักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 27.80 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.3 แสดงข้อมูลระดับชั้นปี



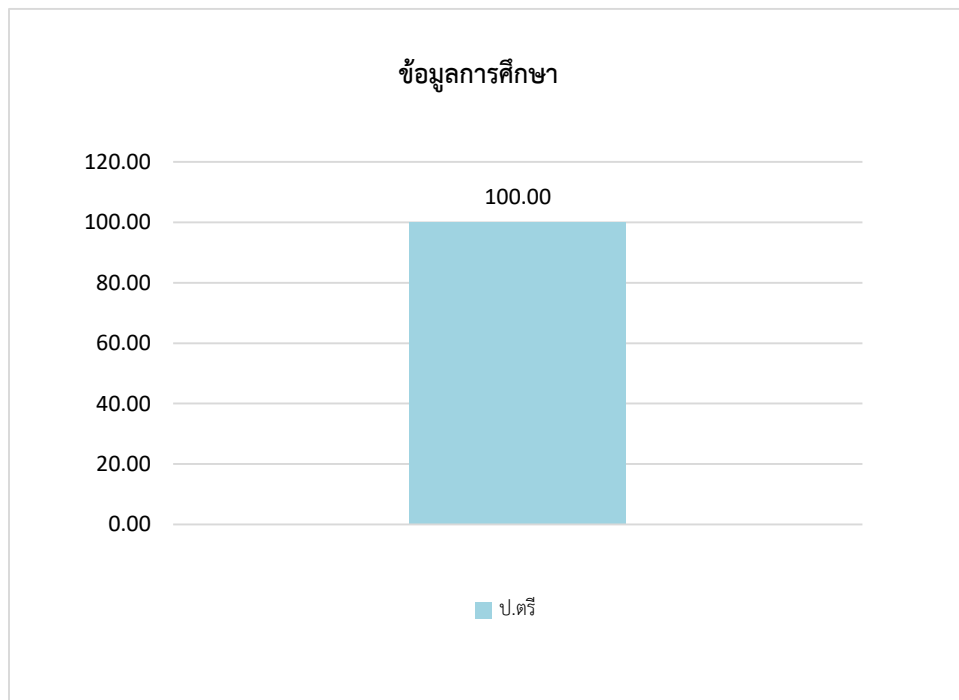
1.4 ข้อมูลการศึกษา

ตารางที่ 1.4 แสดงข้อมูลการศึกษาของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

การศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปริญญาตรี	36 คน	100
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลการศึกษา ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ พบว่าส่วนใหญ่การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.4 แสดงข้อมูลการศึกษา



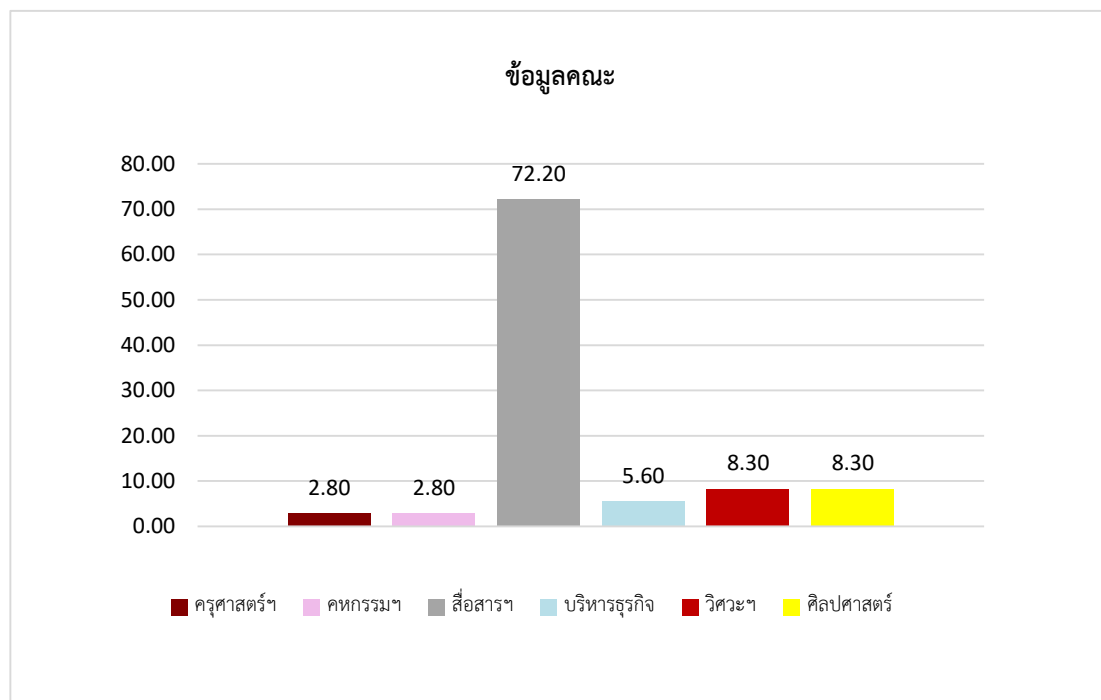
1.5 ข้อมูลคณะ ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ตารางที่ 1.5 แสดงข้อมูลคณะ ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

คณะ	จำนวน	ร้อยละ
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	1 คน	2.80
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	1 คน	2.80
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	26 คน	72.20
คณะบริหารธุรกิจ	2 คน	5.60
คณะวิศวกรรมศาสตร์	3 คน	8.30
คณะศิลปศาสตร์	3 คน	8.30
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลคณะ ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจพบว่าส่วนใหญ่คือคณะคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มีจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 72.20 รองลงมาคือคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะศิลปศาสตร์ มีจำนวนเท่ากัน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30 และคณะบริหารธุรกิจ มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.60 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.5 แสดงข้อมูลคณะ



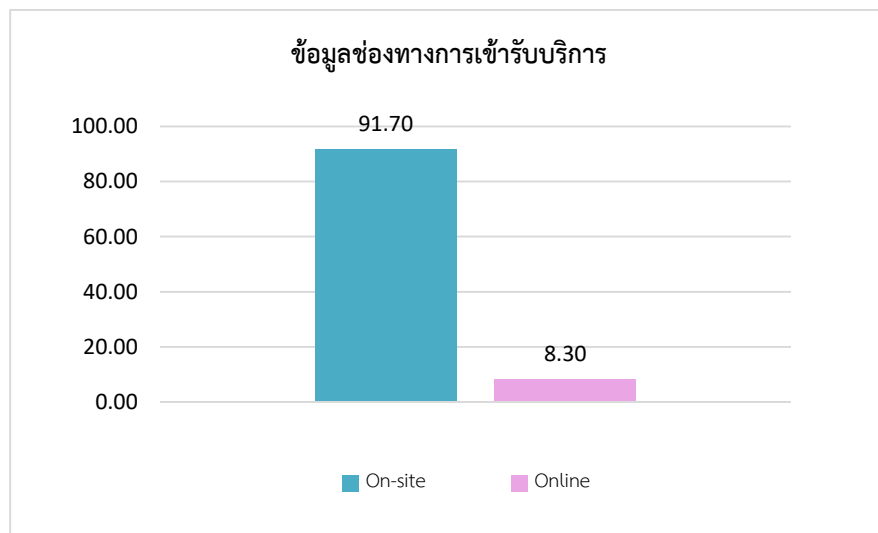
1.6 ข้อมูลช่องทางการรับบริการของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ตารางที่ 1.6 แสดงข้อมูลช่องทางการเข้ารับบริการ ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ช่องทางการรับบริการ	จำนวน	ร้อยละ
On-site	33 คน	91.70
Online	3 คน	8.30
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลช่องทางการเข้ารับบริการ ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจพบว่าส่วนใหญ่เข้ารับบริการในรูปแบบ On-Site มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 91.70 รองลงมาคือเข้ารับบริการในรูปแบบ Online มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.6 แสดงข้อมูลช่องทางการเข้ารับบริการ



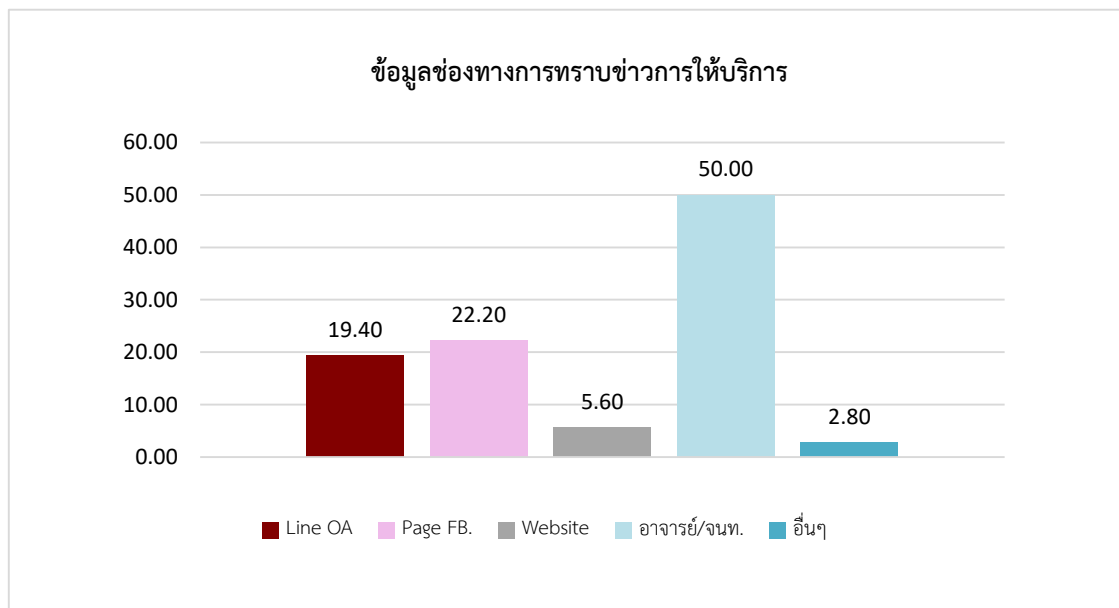
1.7 ข้อมูลช่องทางการทราบข่าวการให้บริการของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ตารางที่ 1.7 แสดงข้อมูลช่องทางการทราบข่าวการให้บริการ ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ช่องทางการทราบข่าวการให้บริการ	จำนวน	ร้อยละ
Line Official : RMUTP_CL	7 คน	19.40
Page FB. : งานแนะแนวฯ มทร.พระนคร	8 คน	22.20
Website มหาวิทยาลัย	2 คน	5.60
อาจารย์ที่ปรึกษาหรือเจ้าหน้าที่คณะ	18 คน	50.00
อื่นๆ	1 คน	2.80
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลช่องทางการทราบข่าวการให้บริการ ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจพบว่าส่วนใหญ่ทราบข่าวการให้บริการจากอาจารย์ที่ปรึกษาหรือเจ้าหน้าที่คณะ มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาคือทราบข่าวการให้บริการจาก Page FB. : งานแนะแนวฯ มทร.พระนคร มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 และทราบข่าวการให้บริการทาง Line Official : RMUTP_CL จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 19.40 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.7 แสดงข้อมูลช่องทางการทราบข่าวการให้บริการ



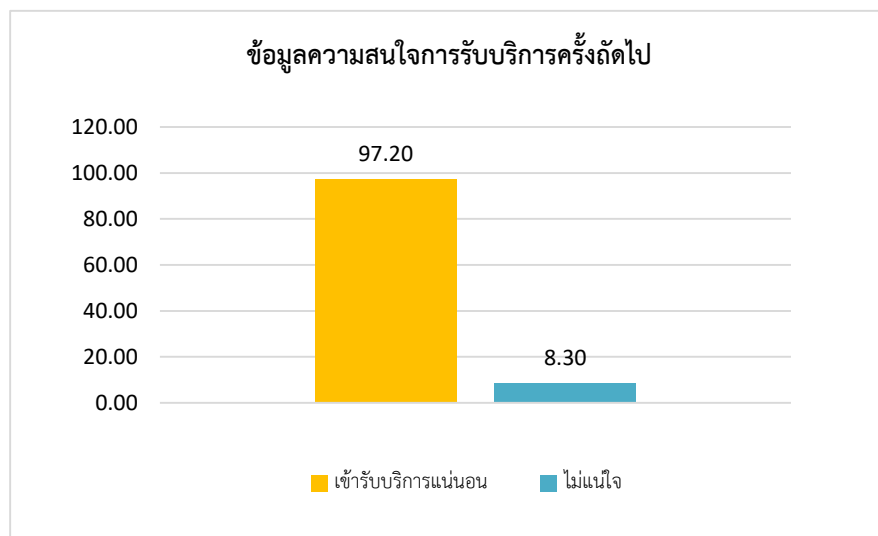
1.8 ข้อมูลความสนใจการรับบริการครั้งถัดไป ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ตารางที่ 1.8 แสดงข้อมูลความสนใจการรับบริการครั้งถัดไป ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ความสนใจการรับบริการครั้งถัดไป	จำนวน	ร้อยละ
เข้ารับบริการแน่นอน	35 คน	97.20
ไม่แน่ใจ	1 คน	2.80
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลความสนใจการรับบริการครั้งถัดไป ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจพบว่าส่วนใหญ่สนใจเข้ารับบริการแน่นอน มีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 97.20 รองลงมาคือไม่แน่ใจ มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.80 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.8 แสดงข้อมูลช่องทางการเข้ารับบริการ

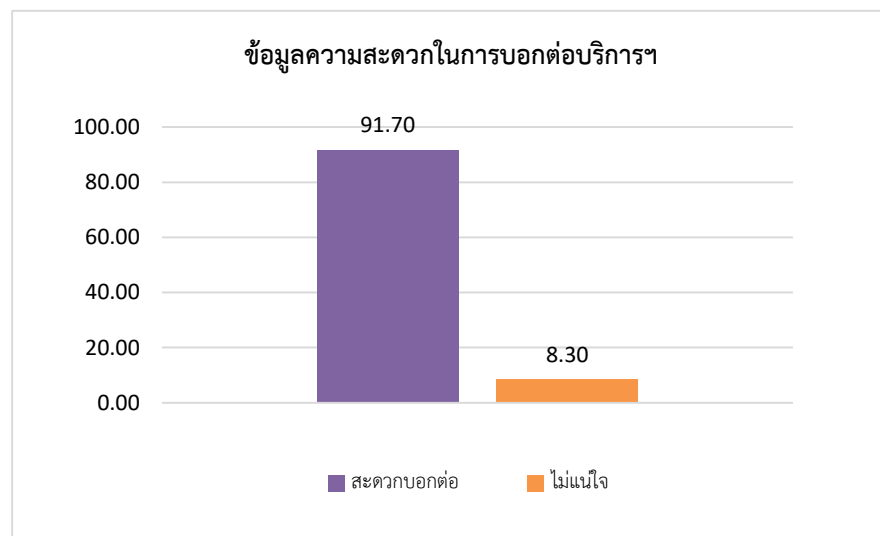


1.9 ข้อมูลความสะดวกในการบอกต่อบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ
ตารางที่ 1.9 แสดงข้อมูลความสะดวกในการบอกต่อบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจ

ความสะดวกในการบอกต่อบริการฯ	จำนวน	ร้อยละ
บอกต่อแน่นอน	33 คน	91.70
ไม่แน่ใจ	3 คน	8.30
รวม	36 คน	100

จากข้อมูลความสะดวกในการบอกต่อบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ของผู้ตอบแบบสำรวจความพึงพอใจพบว่าส่วนใหญ่สะดวกบอกต่อแน่นอน มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 91.70 รองลงมาคือไม่แน่ใจ มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.30 ตามลำดับ

แผนภูมิที่ 1.9 แสดงข้อมูลช่องทางการเข้ารับบริการ



ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการรับบริการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจของเข้ารับบริการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีเกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.21 - 5.00	หมายถึงมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41 - 4.20	หมายถึงมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61 - 3.40	หมายถึงปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81 - 2.60	หมายถึงน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.80	หมายถึงน้อยที่สุด

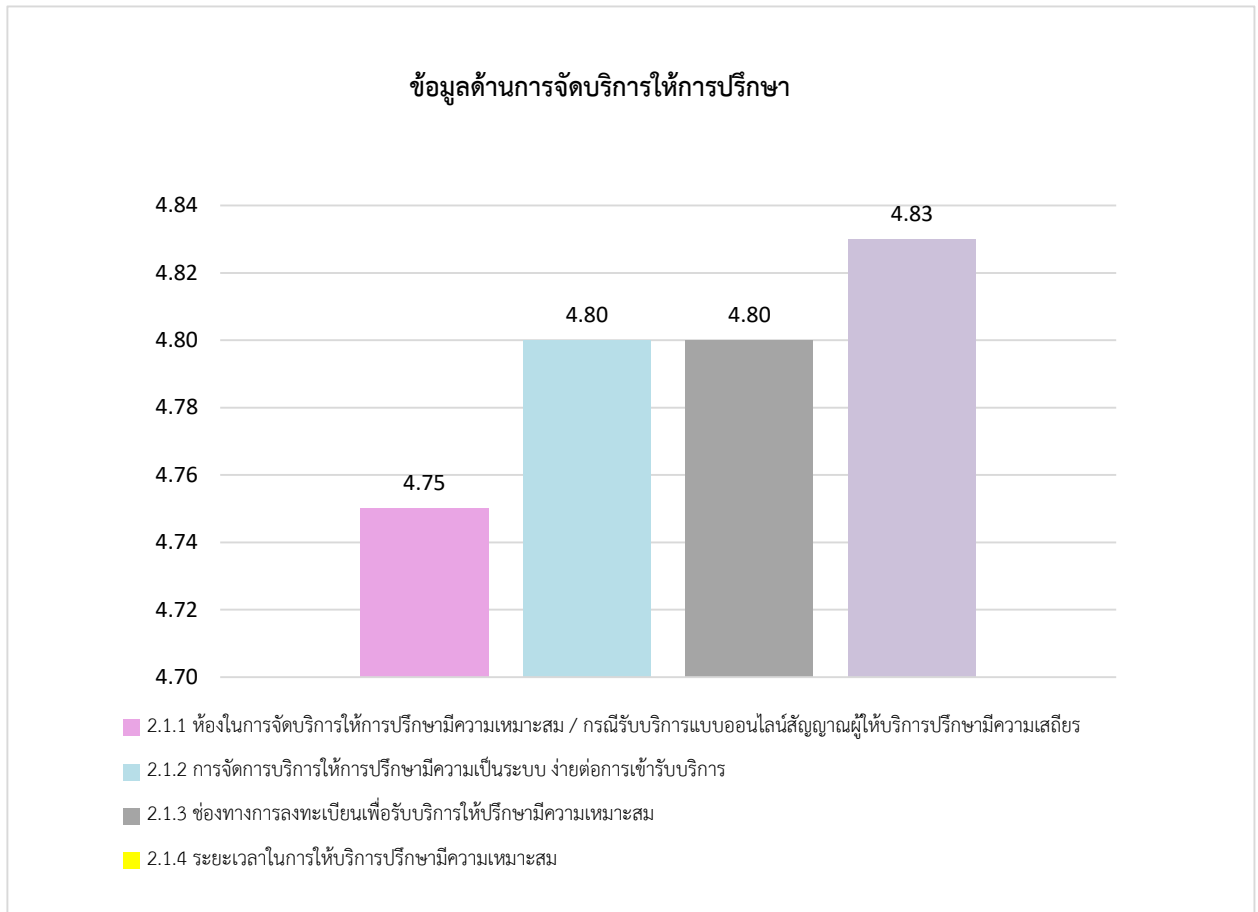
2.1 ข้อมูลด้านการจัดบริการให้การปรึกษา

ตารางที่ 2.1 แสดงข้อมูลด้านการจัดบริการให้การปรึกษา

หัวข้อการประเมิน	$\bar{X}$	SD.	ระดับความพึงพอใจ
2.1.1 ห้องในการจัดบริการให้การปรึกษามีความเหมาะสม / กรณีรับบริการแบบออนไลน์สัญญาณผู้ให้บริการปรึกษามีความเสถียร	4.75	.500	มากที่สุด
2.1.2 การจัดการบริการให้การปรึกษามีความเป็นระบบง่ายต่อการเข้ารับบริการ	4.80	.467	มากที่สุด
2.1.3 ช่องทางการลงทะเบียนเพื่อรับบริการให้ปรึกษามีความเหมาะสม	4.80	.467	มากที่สุด
2.1.4 ระยะเวลาในการให้บริการปรึกษามีความเหมาะสม	4.83	.447	มากที่สุด
รวม	4.79	.446	มากที่สุด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่มีความพึงพอใจในด้านการจัดบริการให้การปรึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระยะเวลาในการให้บริการปรึกษามีความเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.83$) คิดเป็นร้อยละ 96.60 รองลงมาคือการจัดการบริการให้การปรึกษามีความเป็นระบบง่ายต่อการเข้ารับบริการ กับช่องทางการลงทะเบียนเพื่อรับบริการให้ปรึกษามีความเหมาะสม ซึ่งเท่ากัน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.80$) คิดเป็นร้อยละ 96.0 และห้องในการจัดบริการให้การปรึกษามีความเหมาะสม / กรณีรับบริการแบบออนไลน์สัญญาณผู้ให้บริการปรึกษามีความเสถียร อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.75$) คิดเป็นร้อยละ 95.0 ตามลำดับ โดยภาพรวมในด้านการจัดบริการให้การปรึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.79$) คิดเป็นร้อยละ 95.80

แผนภูมิที่ 2.1 แสดงข้อมูลด้านการจัดบริการให้การศึกษา



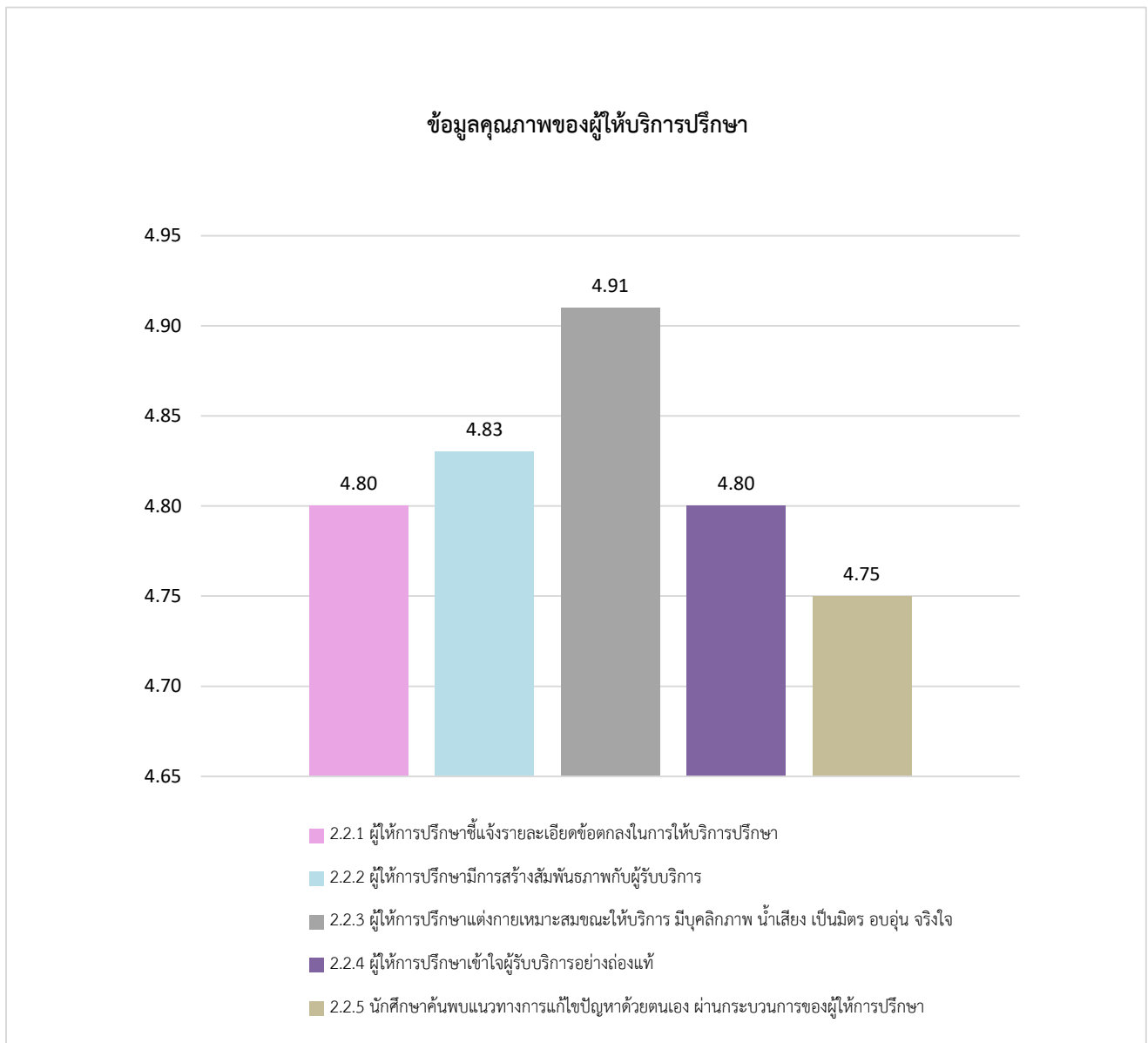
2.2 ข้อมูลด้านคุณภาพของผู้ให้บริการปรึกษา

ตารางที่ 2.2 แสดงข้อมูลคุณภาพของผู้ให้บริการปรึกษา

หัวข้อการประเมิน	$\bar{x}$	SD.	ระดับความพึงพอใจ
2.2.1 ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงรายละเอียดข้อตกลงในการให้บริการปรึกษา	4.80	.524	มากที่สุด
2.2.2 ผู้ให้การปรึกษามีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ	4.83	.447	มากที่สุด
2.2.3 ผู้ให้การปรึกษาแต่งกายเหมาะสมขณะให้บริการ มีบุคลิกภาพ น้ำเสียง เป็นมิตร อบอุ่น จริงใจ	4.91	.368	มากที่สุด
2.2.4 ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจผู้รับบริการอย่างถ่องแท้	4.80	.467	มากที่สุด
2.2.5 นักศึกษาค้นพบแนวทางการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการของผู้ให้การปรึกษา	4.75	.500	มากที่สุด
รวม	4.82	.413	มากที่สุด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่มีความพึงพอใจในด้านคุณภาพของผู้ให้บริการปรึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้ให้การปรึกษาแต่งกายเหมาะสมขณะให้บริการ มีบุคลิกภาพ น้ำเสียง เป็นมิตร อบอุ่น จริงใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.91) คิดเป็นร้อยละ 98.20 รองลงมาคือ ผู้ให้การปรึกษามีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.83) คิดเป็นร้อยละ 96.60 และ ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงรายละเอียดข้อตกลงในการให้บริการปรึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.80) คิดเป็นร้อยละ 96.00 ตามลำดับ โดยภาพรวมในด้านคุณภาพของผู้ให้บริการปรึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.75) คิดเป็นร้อยละ 96.40

แผนภูมิที่ 2.2 แสดงข้อมูลคุณภาพของผู้ให้บริการปรึกษา



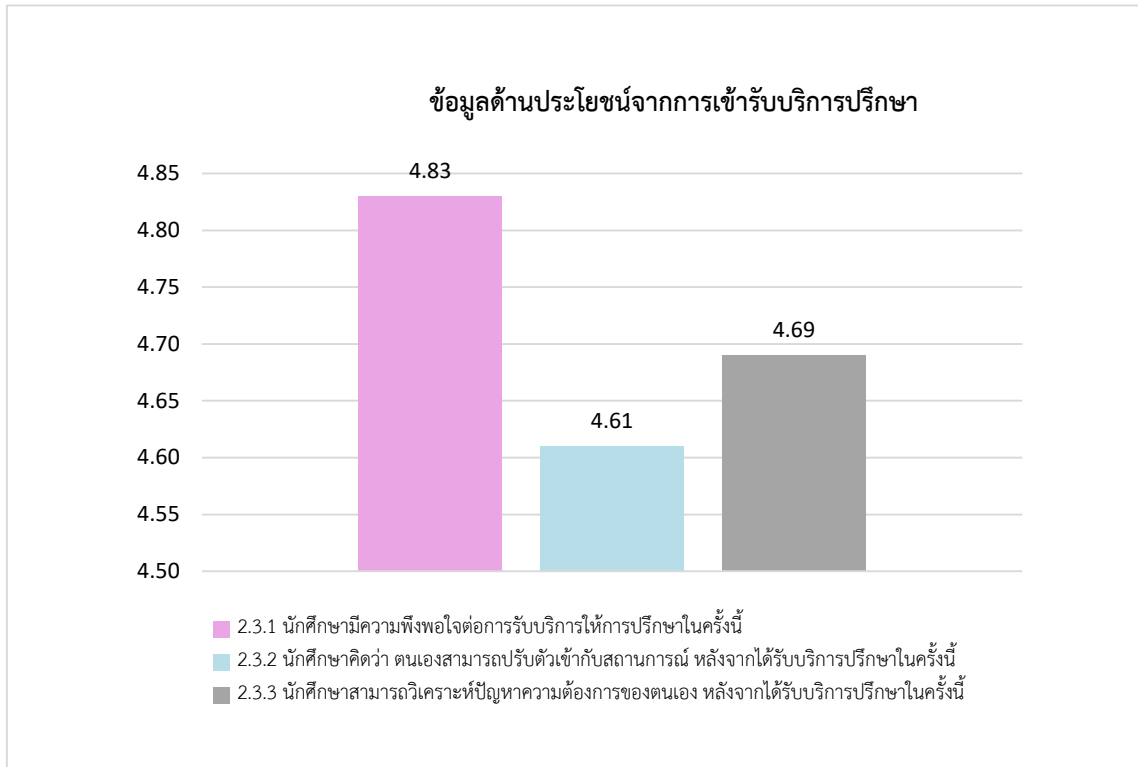
2.3 ข้อมูลด้านประโยชน์จากการเข้ารับบริการปรึกษา

ตารางที่ 2.3 แสดงข้อมูลด้านประโยชน์จากการเข้ารับบริการปรึกษา

หัวข้อการประเมิน	$\bar{x}$	SD.	ระดับความพึงพอใจ
2.3.1 นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการรับบริการให้การศึกษาในครั้งนี้	4.83	.447	มากที่สุด
2.3.2 นักศึกษาคิดว่า ตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ หลังจากได้รับบริการปรึกษาในครั้งนี้	4.61	.644	มากที่สุด
2.3.3 นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ปัญหาความต้องการของตนเอง หลังจากได้รับบริการปรึกษาในครั้งนี้	4.69	.4576	มากที่สุด
รวม	4.71	.511	มากที่สุด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่มีความพึงพอใจในด้านประโยชน์จากการเข้ารับบริการปรึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการรับบริการให้การศึกษาในครั้งนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.83$) คิดเป็นร้อยละ 96.60 รองลงมาคือนักศึกษาสามารถวิเคราะห์ปัญหาความต้องการของตนเอง หลังจากได้รับบริการปรึกษาในครั้งนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.69$) คิดเป็นร้อยละ 93.80 และนักศึกษาคิดว่า ตนเองสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ หลังจากได้รับบริการปรึกษาในครั้งนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.61$) คิดเป็นร้อยละ 92.20 ตามลำดับ โดยภาพรวมในด้านประโยชน์จากการเข้ารับบริการปรึกษา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.71$) คิดเป็นร้อยละ 94.80

แผนภูมิที่ 2.3 แสดงข้อมูลด้านประโยชน์จากการเข้ารับบริการปรึกษา



ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

3.1 ความรู้สึกที่ได้เข้ารับบริการปรึกษาในครั้งนี้

- ☐ ความสบายใจ
- ☐ ดี
- ☐ ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นได้รับการปรึกษาที่เป็นประโยชน์นำไปปรับใช้ได้จริง
- ☐ ได้พูดในสิ่งที่ต้องการจะพูดโดยไม่ถูกแบ่งว่าอะไรผิดหรือถูก
- ☐ ประทับใจ
- ☐ สบายใจ
- ☐ รู้สึกดี สบายใจ ได้มีผู้รับฟังเราแบบที่เราไม่ถูกตัดสิน
- ☐ รู้สึกโล่งขึ้นระดับหนึ่ง ที่กล้าเปิดใจบอกเรื่องราวกับคนอื่นค่ะ
- ☐ โล่งใจ
- ☐ ก็ดี
- ☐ รู้สึกโล่งแล้วก็รู้สึกดีค่ะ เพราะมันมีเรื่องอยู่ในใจมากมายแต่หนูไม่ชอบเล่าให้ใครฟังแบบละเอียดๆ พอวันนี้ได้พูดออกไปหมดและได้รับคำแนะนำมาก็รู้สึกดีขึ้นมากๆค่ะ

- ☐ ได้รู้ว่าตัวเองแสร้งสายตาคอนอื่นหรือมักจะทำอะไรที่ต้องขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคนอื่นมาจนลืมความพอใจในตัวเอง
- ☐ รู้สึกโล่งใจขึ้น และรู้สึกทำให้อยากลองเผชิญกับปัญหานั้น
- ☐ รู้สึกเครียด
- ☐ รู้สึกดีที่ได้พูดคุยกับพี่ๆ
- ☐ ดี
- ☐ เข้าใจและโฟกัสตัวเองมากขึ้น
- ☐ เครียด กดดัน
- ☐ ที่รับปรึกษาเป็นคนเฟรนด์ลี้คั๊บ แล้วก็ได้รับคำปรึกษาที่ดี จนรู้สึกว่าการได้มีชีวิตอยู่มันมีความหมายมากมาย มากกว่าที่จะมาคิดลบกับเรื่องบางเรื่องไปตลอด
- ☐ สบายใจขึ้น
- ☐ ดี
- ☐ รู้สึกสบายใจมากขึ้นค่ะ เพราะตอนแรกคิดมากจนอยู่ในหัวตลอด
- ☐ รู้สึกดีที่ได้ระบายสิ่งที่อัดอัดและเครียดอยู่ในใจ
- ☐ รู้สึกดีมีความหวังในการใช้ชีวิต
- ☐ มีคนรับฟังโดยที่ไม่พูดแทรก ไม่ตัดสินเราทันทีที่รู้สึกว่าฟังคือฟังจริงๆ ได้ระบายสิ่งที่มันอัดอัดในใจ
- ☐ มีความสุข รู้สึกสบายใจ
- ☐ ดีมากกก เหมือนได้ปลดปล่อยความรู้สึกตัวเอง ได้ออกมาจากจุดที่รู้สึกว่ามีดสนิท
- ☐ สบายใจ
- ☐ รู้สึกเหมือนได้บอกเล่าความรู้สึกของตัวเองและความคิดตัวเองออกมาให้ใครสักคนนึงฟัง รู้ว่าตัวเองในตอนนี้ใช้ชีวิตได้อย่างดีเยี่ยมมากๆ อะไรที่เกิดขึ้นในอดีตไม่ว่าจะดีหรือแย่ก็ผ่านไปแล้ว แก่ไขอะไรไม่ได้ ปล่อยวางมันลงแล้วเดินหน้าต่อ
- ☐ ได้ option ในการเลือกมาเพิ่ม
- ☐ ดีมากครับ ได้เคลียหลายๆเรื่อง
- ☐ อุ่นใจ สบายใจ

3.2 ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะในการรับบริการปรึกษา

- ☐ ยังรู้สึกเกรงๆนิดหน่อย
- ☐ ความเสถียรของสัญญาณ เสียงขาดๆหายๆไปบ้าง
- ☐ เน็ตกระตุก ทำให้เสียงหายบางช่วงค่ะ
- ☐ หนูไปสาย
- ☐ รู้ว่าตัวเองอ่อนไหวทางอารมณ์เกินไปทำให้แวบนิ่งกลัวอาจารย์ตอนที่พยายามจะให้โฟกัสสักเรื่องเพื่อแก้ปัญหา เพราะกลัวการโดนดุเลยเซนซิทีฟแต่หุคิดที่ว่าตัวเองก็พูดทุกเรื่องเลยทำให้หาประเด็นหลักไม่ได้ตั้งแต่แรกจึงติดถูกแล้วที่อาจารย์ทำแต่หนูก็แอบกลัวๆ ขอโทษนะคะ
- ☐ ยังไม่ได้รับคำตอบ
- ☐ ข้อเสนอแนะที่ได้คือพี่ๆสอนฝึกหายใจและชื่นชมตัวเอง

☐ วันนี้หนูได้เรียนรู้ว่าหนูควรที่จะระมัดระวังตัวเองให้มากขึ้น แล้วก็ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นอีกหนูก็ควรที่จะแจ้งอาจารย์หรือไปคุยกับเขาดีๆ อีกเรื่องคือหนูต้องมั่นใจในตัวเองเยอะๆ เพราะว่าหนูชอบไปแคร้กับคำพูดของคนอื่นมากกว่าตัวเอง หนูควรที่จะแคร์ตัวเองและมั่นใจในตัวเองเหมือนที่เคยมั่นใจ ไม่ต้องไปเก็บคำพูดในแง่ลบของคนอื่นมาคิด

☐ ประตู่เข้าออก เปิดยากค่ะ 😊