

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์และทัศนคติต่อสารเสพติด ศึกษาความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา และเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อการใช้ทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติดโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษาอันจะนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดในมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักศึกษาภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1/2553 จำนวน 837 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอนเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติความสัมพันธ์ไคว์สแควร์การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลักการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยการอภิปรายผล และข้อเสนอแนะได้ตามลำดับดังต่อไปนี้

สรุปผลการศึกษา

ระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์และทัศนคติต่อปัญหายาเสพติดในมหาวิทยาลัย

การศึกษารายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 19 – 20 ปีจำนวน 422 คน คิดเป็นร้อยละ 45.88 รองลงมา คือ มีอายุอยู่ในช่วง 21 – 22 ปีจำนวน 402 คน คิดเป็นร้อยละ 43.73 เป็นเพศชาย จำนวน 561 คน คิดเป็นร้อยละ 60.93 เพศหญิงจำนวน 359 คน คิดเป็นร้อยละ 39.07 นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 812 คน คิดเป็นร้อยละ 88.29 รองลงมา คือ นับถือศาสนาคริสต์ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 10.39 ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 323 คน คิดเป็นร้อยละ 35.13 รองลงมา คือ ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการ จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 25.45 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 29.63 รองลงมา คือ ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 25.33 ในระหว่างการศึกษาล้วนใหญ่กู้เงินเรียน จำนวน 594 คน คิดเป็นร้อยละ 64.52 ส่วนน้อยที่ไม่กู้เรียน

จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 35.48 ในระหว่างการศึกษาจะมีรายได้ต่อเดือนอยู่ที่ 3,001-4,000 บาท จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 30.94 รองลงมา คือ 2,002-3,000 บาท จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 โดยรายได้ส่วนใหญ่มาจากพ่อแม่ จำนวน 735 คน คิดเป็นร้อยละ 55.23 รองลงมา คือ เงินกู้ยืม กยศ. จำนวน 352 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพี่น้อง 1-2 คน จำนวน 735 คน คิดเป็นร้อยละ 79.93 รองลงมา คือ มีพี่น้อง 3-4 คน จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 14.22 เป็นบุตรคนที่ 1 จำนวน 539 คน คิดเป็นร้อยละ 58.54 รองลงมา คือ เป็นบุตรคนที่ 2 จำนวน 358 คน คิดเป็นร้อยละ 38.95 มีสมาชิกในครอบครัว 3 คน จำนวน 574 คน คิดเป็นร้อยละ 62.37 รองลงมา คือ มีสมาชิกในครอบครัว 4 คน จำนวน 234 คน คิดเป็นร้อยละ 26.40 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีบิดามารดาอยู่ร่วมกัน จำนวน 756 คน คิดเป็นร้อยละ 82.20 รองลงมา คือ หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 9.92 มีรายได้ต่อเดือนของครอบครัวอยู่ในช่วง 6,001-8,000 บาท จำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 26.40 รองลงมา คือ มีรายได้อยู่ในช่วง 8,001-10,000 บาท จำนวน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 24.73 ซึ่งปัจจุบันนักศึกษาอาศัยอยู่กับครอบครัว จำนวน 288 คน คิดเป็นร้อยละ 31.30 รองลงมา คือ อาศัยอยู่กับเพื่อน จำนวน 279 คน คิดเป็นร้อยละ 30.35 โดยลักษณะของที่พักส่วนใหญ่เป็นบ้านเช่า จำนวน 470 คน คิดเป็นร้อยละ 51.14 รองลงมา คือ เป็นบ้านของครอบครัว จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 22.12 ตามลำดับ

ด้านความรู้ความเข้าใจของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับสารเสพติดพบว่า ข้อคำถามที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้ความเข้าใจต่อสารเสพติดมากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไปประกอบด้วย เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หากดื่มมากและติดต่อกันเป็นเวลานานจะมีผลต่อความดันโลหิต ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโรคหัวใจ และอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 96.30 สารเสพติดมีฤทธิ์ทำให้ผู้เสพต้องเสพยาอีก คิดเป็นร้อยละ 95.58 ยาบ้าจะกระตุ้นประสาทให้เกิดความตื่นตัว ทำให้ไม่่วงนอนแต่เมื่อใช้ไปนานๆ จะเกิดพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เช่น ก้าวร้าวขึ้น หรือหากระแวงคิดเป็นร้อยละ 93.31 อาการขาดยาในสารระเหยไม่ค่อยมี จะมีแต่หงุดหงิดแล้วก็หายไป คิดเป็นร้อยละ 51.14 ยาแก้ไอมีส่วนผสมของโคเคอินคิดเป็นร้อยละ 79.45 และ ยาแก้ไอไม่ถือว่าเป็นสารเสพติดคิดเป็นร้อยละ 69.53 ที่เหลือมีระดับคะแนนต่ำกว่า ร้อยละ 50

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อสารเสพติดอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักศึกษามีทัศนคติว่าสารเสพติดเป็นสาเหตุให้เกิดอาชญากรรมมากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาก รองลงมาคือคิดว่า คนจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวไม่เกี่ยวกับการเสพยาเสพติด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 และมีทัศนคติต่อสารเสพติดระดับน้อยที่สุด ในเรื่องสารเสพติดไม่ใช่สิ่งเลวร้ายอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.54

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับเสพยาเสพติดอยู่ในระดับน้อยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.77 โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการพบเห็นหรืออยู่ในสถานที่ที่มีการสูบบุหรี่มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 รองลงมา คือ พบเห็นหรืออยู่ในสถานที่ที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่พฤติกรรมเกี่ยวกับการพบเห็นหรือใช้สารเสพติดในกลุ่มสารระเหยกลุ่มฝิ่น กัญชา ใบกระท่อม และกลุ่มยาบ้า ยาไอซ์ ยาเลิฟ ยาไอซ์ โคลเคน เฮโรอีน มอร์ฟีน

อายุ เพศและคณะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อสารเสพติด ส่วนชั้นปีที่ศึกษาและสถานภาพของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่มีต่อสารเสพติดที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

การศึกษาโดยการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์แบบเจาะลึกได้กล่าวถึงสาเหตุและปัจจัยสำคัญที่ไม่แตกต่างกันมากนัก และพบว่ามียาเสพติดหลายสาเหตุที่ทำให้คนหันไปเสพยาเสพติดโดยเฉพาะ ปัญหาด้านครอบครัวแตกแยก การไม่ได้รับการยอมรับ ถูกดูแคลังคมการอยากรู้ อยากลองของวัยรุ่น พฤติกรรมเลียนแบบคนรอบข้าง เช่น เพื่อนการมีความรู้ไม่พอทำให้ไม่รู้เท่าทัน อยู่ในสังคมเสี่ยง กอดคั่น การเรียนอ่อนล้าต่างๆ การมีเวลาว่าง และการเจอเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตนอกจากนี้ยังมีประเด็นเรื่องสารเสพติดที่คนนิยมเสกกันมากในปัจจุบันแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือสารเสพติดที่ไม่รุนแรง ประเภทรุนแรง และสารเสพติดที่ผลิตขึ้นใหม่ หรือเกิดขึ้นตามท้องถิ่นการส่งผลของบุคคลรอบข้าง ต่อพฤติกรรมเสพยาเสพติดรวมถึงการเลิกเสพยาเสพติดและกลับตัวใหม่ของผู้ที่เคยเสพยาเสพติด บุคคลที่เป็นที่พึ่งกับผู้เสพยาเสพติดรวมถึงสถานที่ที่เยาวชนนิยมมั่วสุมเสพยาเสพติดและความคิดเห็นเกี่ยวกับการตรวจสอบและการช่วยเหลือด้านยาเสพติดรวมถึงประเด็นวิธีการแก้ปัญหา/มาตรการป้องกันการเสพยาเสพติดจากสถานศึกษา/ชุมชน/ที่น่าสนใจ

ระยะที่ 2 ศึกษาความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะการใช้ชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก โดยมีทักษะชีวิตสูงที่สุดในเรื่องฐานะที่แตกต่างกันไม่ใช้อุปสรรคในการคบเพื่อนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 และรองลงมาในเรื่องสามารถเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนเมื่อเพื่อนสออบคก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 ซึ่งทั้งสองเรื่องเป็นทักษะชีวิตในด้านการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีทักษะชีวิตน้อยที่สุดคือทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) ในการทำเป็นลืมว่าตนเองโกรธ เพื่อให้อารมณ์โกรธคลายลงไปมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58

ชั้นปีที่ศึกษามีความสัมพันธ์ความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาส่วนเพศ คณะที่ศึกษา และสถานภาพของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การศึกษาโดยการจัดสนทนากลุ่มเกี่ยวกับสภาพและสาเหตุของปัญหาการดำเนินชีวิต ปัจจุบันพบว่า การไม่กล้าปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนในการที่จะยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดหรือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม การไม่มีที่ปรึกษา ขาดการอบรมตักเตือนดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่มีใครคอยห้ามเมื่อกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง การซึมซับวัฒนธรรมรอบข้างทั้งจากสื่อเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันสภาพสังคมที่มีการแข่งขันสูงทำให้เกิดความเครียดและปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน การไม่รู้จักรักการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาต่างๆ อย่างมีเหตุผล ทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาหลายด้าน การแก้ไขปัญหาต้องมุ่งเน้นที่ตัวนักศึกษาเนื่องจากการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยมีความเป็นอิสระ เปิดโอกาสให้ทุกคนสามารถคิดตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ควรเสริมสร้าง พัฒนาให้นักศึกษารู้จักการคิดตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม เน้นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน บุคลากรทางการศึกษากับนักศึกษาเพื่อให้สามารถเข้าถึงนักศึกษาที่ประสบปัญหาได้อย่างรวดเร็ว และเข้าใจสภาพปัญหาอย่างแท้จริง

ระยะที่ 3 เสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เพื่อใช้ทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติด

จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เพื่อใช้ทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติด โดยการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างการเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิต ดำเนินการจัดการอบรมเป็น 2 ส่วน คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาสารเสพติด และความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับทักษะชีวิตและการอบรมเชิงปฏิบัติการฐานการอบรม 4 ฐาน ได้แก่ ฐานความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตนเองและการสร้างสัมพันธภาพ ฐานความคิดวิเคราะห์ ความเห็นใจผู้อื่นและการสื่อสารฐานการวิเคราะห์ วิจัย ความภูมิใจในตนเอง และฐานการตัดสินใจและการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทำผลจากการจัดกิจกรรมมาประมวลเพื่อจัดทำคู่มือการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในมหาวิทยาลัย โดยนักศึกษา ได้ร่วมกันจัดทำคู่มือที่มีรายละเอียด เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต รวมถึงวิธีการป้องกันสารเสพติดในมหาวิทยาลัย โดยใช้ทักษะชีวิต

อภิปรายผลการศึกษา

ด้านความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสารเสพติดของนักศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเข้าใจต่อสารเสพติดมากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไปส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับที่สามารถระบุได้ว่า สารเสพติดคืออะไรมีโทษหรือพิษภัยอย่างไรในความคิดเห็นประเด็นสำคัญเกี่ยวกับสารเสพติดที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้คือ วิธีป้องกันและดูแลตนเอง และผู้ใกล้ชิดให้ปลอดภัยจากสารเสพติดผลกระทบจากการใช้สารเสพติดต่อร่างกายและจิตใจของผู้ใช้ผลกระทบต่อครอบครัวชุมชนและสังคมในการให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดการเฝ้าระวังป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดน่าจะมีการนำแนวคิดการจัดการความรู้มาใช้ เช่นการให้ความรู้ผ่านกระบวนการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตร การศึกษาระดับต่างๆการจัดกิจกรรมการให้ความรู้ ความเข้าใจการสร้างจิตสำนึกทุกกลุ่มโดยผ่านกระบวนการสื่อสารมวลชน การรณรงค์และการใช้เทคโนโลยีต่างๆ รูปแบบต่างๆ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ เอกสารแม้แต่การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น วิกิทัศน์ ระบบสารสนเทศ ฯลฯ แต่กระบวนการจัดการความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดที่ผ่านมา พบว่าไม่ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องขาดการติดตามประเมินผลทำให้กระบวนการดำเนินงานไม่ได้รับการพัฒนาให้เกิดความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายความรู้ที่มีอยู่ไม่ได้ถูกนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างแท้จริง

ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามแนวทักษะชีวิตเป็นอย่างดีเห็นได้จากผลการทดลองที่ใช้ให้เห็นว่าการปฏิบัติตนเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันส่วนใหญ่อยู่ในระดับ จริ่งปานกลาง แต่เมื่อสะท้อนมุมมองการปฏิบัติตนตามแนวทักษะชีวิตด้วยการสนทนากลุ่ม พบว่าสภาพสังคม การอบรมเลี้ยงดู และบุคคลใกล้ชิด ตลอดจนการจัดการศึกษามีผลต่อการปฏิบัติตนตามแนวทักษะชีวิตเป็นอย่างมาก การเสริมสร้างเรื่องทักษะชีวิตที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้สามารถปฏิบัติตนเมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นใจผู้อื่นจะช่วยให้ นักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับในตัวตนของผู้อื่นด้วย ทักษะการคิดวิเคราะห์ช่วยส่งเสริมให้สามารถวิเคราะห์สภาพ สาเหตุของปัญหาทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เป็นต้น

การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เพื่อใช้ทักษะชีวิตป้องกันสารเสพติด เป็นการดำเนินกิจกรรมร่วมกันโดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมและมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติการอภิปรายกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่การระดมสมองการได้แสดงบทบาทสมมติและการสาธิตซึ่งในกิจกรรมการใช้ความรู้สึกรู้จากประสบการณ์และกรณีตัวอย่างสร้างการรู้ซัดเห็นจริงจากประสบการณ์การสะท้อนและอภิปรายและให้เกิดความคิดรวบยอดจัดระบบความคิดความเชื่อโดยการสะท้อน/อภิปรายเกิด

ความคิดรวบยอดประยุกต์แนวคิดและนอกจากนั้นในลงมือกระทำโดยการให้ประยุกต์แนวคิด
รวมทั้งความคิดรวบยอดซึ่งสอดคล้องกับหลักการสอนทักษะชีวิตของ

กรมสุขภาพจิตและองค์การอนามัยโลก (อ้างในกรมสุขภาพจิต, 2540) กิจกรรมการเรียนการสอน
จะสอนทัศนคติควบคู่กับการสอนทักษะการสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบผสมผสานกันไปใน
ด้านพุทธิพิสัยจิตพิสัยและทักษะพิสัย

อายุ เพศและคณะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อสารเสพติด เนื่องจากเมื่อนักศึกษาอายุมาก
ขึ้นก็จะมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตมากขึ้น มีวุฒิภาวะมากขึ้นทำให้ทัศนคติในการคิดต่อสิ่งต่างๆ
เปลี่ยนไป และลักษณะทัศนคติและวิธีการคิดของเพศชายกับเพศหญิงนั้นมีความแตกต่างกัน
ในส่วน of ชั้นปีที่ศึกษา มีความสัมพันธ์ความรู้และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการ
ดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษานั้นอาจเป็นเพราะเวลาที่ผ่านไปทำให้นักศึกษามีการปรับตัวใน
การดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการนำหลักการพัฒนาทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เสี่ยงต่อการใช้
สารเสพติด เช่น คนงานในโรงงาน คนงานก่อสร้าง คนขับรถบรรทุก
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง เพื่อเปรียบเทียบผลของ
โปรแกรมต่อ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ
เมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ของทั้งสองกลุ่ม
3. ควรมีการฝึกอบรมทักษะชีวิตให้กับบุคลากรที่ทำหน้าที่แนะแนวและอาจารย์ที่ปรึกษา
เพื่อให้มีความรู้และความสามารถในการพัฒนาตนเองต่อไป