

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 หมวด 1 มาตรา 6 มีสาระสำคัญว่า “การจัดการศึกษาเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” หรือจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียน เก่ง ดี มีสุข (สำนักงานปฏิรูปการศึกษา, 2544) และจากร่างแนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีจุดเน้นที่สำคัญในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551) แต่เมื่อพิจารณาทิศทางการศึกษาไทยในอดีตกระทั่งถึงปัจจุบันกลับมีแนวโน้มที่สร้างความกดดันให้นักเรียนเกิดความเครียดและไม่มีความสุขในการเรียน จะเห็นได้จากการศึกษาของ อรุณี เกษรอุบล (2544) ที่พบว่า นักเรียนร้อยละ 48.9 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ และเหตุการณ์ในชีวิตที่นักเรียนรู้สึกเครียดมากที่สุดได้แก่ การสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยสาเหตุความเครียดของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่พบมากที่สุด คือ การสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาหรือการสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั่นเอง และจากผลสำรวจของศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ สถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ซึ่งได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลในปี 2547 เพื่อรับทราบสถานการณ์เกี่ยวกับปัญหาความทุกข์และทางออกของวัยรุ่นไทยเพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานเพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่นไทย โดยสุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มิอายุ 15-22 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร เขตปริมณฑล และจังหวัดหัวเมืองใหญ่ในแต่ละภาคของประเทศ พบว่าปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและเป็นทุกข์อันดับแรกคือ ปัญหาเรื่องการเรียน เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่าวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษามีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุด ทั้งนี้การที่วัยรุ่นในระดับมัศึกษามีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุดน่าจะเป็นเพราะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาต้องแบกรับภาระด้านการเรียนที่ค่อนข้างหนักเพื่อเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จึงมีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์กังวลมากกว่ากลุ่มอื่น (สุนิสา ประวิชัย, 2547) และจากโครงการสำรวจภาคสนามของกรมสุขภาพจิตร่วมกับสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เรื่อง “สภาวะจิตใจของเยาวชนต่อการสอบในระบบกลาง (Admission) กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่าที่ผ่านการสอบในระบบกลาง

ในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่” ดำเนินโครงการสำรวจในวันที่ 18-20 เมษายน 2549 เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการดำเนินงานเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของเยาวชน นพดล กรรณิกา (2549) กล่าวว่า “ผลสำรวจครั้งนี้ชี้ให้เห็นข้อมูลที่สำคัญของการคัดเลือกเยาวชน เข้าสู่ระดับอุดมศึกษาในระบบกลาง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ สภาพจิตใจของเยาวชนที่รอการประกาศ ผลสอบอย่างเป็นทางการซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแล เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เพื่อไม่ให้เกิด ความเครียดกระทั่งหาทางออกไม่ได้ เนื่องจากเยาวชนบางส่วนมีทัศนคติเห็นด้วยการฆ่าตัวตาย หากผิดหวังในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนที่มีประสบการณ์สอบเข้ามหาวิทยาลัยในระบบ กลางส่วนใหญ่กำลังเครียด และคิดว่าตนเองเป็นสาเหตุของความเครียดเหล่านั้น ซึ่งการที่นักเรียน คิดว่าตนเองเป็นสาเหตุของความเครียดเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง โดยเฉพาะถ้าไม่รู้จักระบบการจัดการ ความเครียดและคิดโทษตนเอง (อนุทิน ชาญวีรกุล, 2549) และจากผลสำรวจของนักวิจัยจากมูลนิธิ สาธารณสุขแห่งชาติ ยุทธชัย เฉลิมชัย (2553) พบว่าปัจจุบันเด็กนักเรียนในเมืองและชนบทมีความ ทุกข์จากระบบการศึกษาไม่ต่างกัน คือ ใช้เวลาเรียนในห้องเรียนมาก บางคนต้องเรียนกวดวิชาตั้งแต่ ชั้นอนุบาล ซึ่งการเปลี่ยนระบบการคัดเลือกการเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเป็นแบบระบบกลาง ส่งผลให้เด็กต้องเรียนกวดวิชามากขึ้นจนเกิดความเครียดและเบื่อหน่าย ชินวรรณ บุญเกียรติ (2553) กล่าวว่า การมุ่งนำผลการเรียนหรือผลการสอบมาใช้ในการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบัน อุดมศึกษาอย่างเดียวยังทำให้เด็กเครียด ผู้ที่มีความเครียดสูงจะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและคิด ทำร้ายตนเอง ปัญหาดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับวิถีคิด และทักษะในการแก้ปัญหา (กัมปนาท ต้นสถิตบุตรกุล, 2553)

จากปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อเด็กนักเรียนนับจากอดีตจนถึงปัจจุบันจะเห็นได้ว่า สิ่งที่น่าเป็น ห่วงอย่างยิ่งคือมุมมองและวิถีคิดของนักเรียนที่มีต่อปัญหา รวมถึงรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหา และวิกฤติของชีวิต ดังที่ Stoltz (1997 อ้างถึงใน ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) เชื่อว่าผู้ที่สามารถ จัดการกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในชีวิต ความสามารถที่จะพัฒนา วิธีที่คนจะจัดการกับวิกฤติอย่างถาวรนั้นเป็นรากฐานของอนาคตเด็ก เด็กแต่ละคนจำเป็นต้องพัฒนา ความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient) จึงมีบทบาทสำคัญที่สุด และจากงานวิจัยของ Dweck (1997 อ้างถึงใน ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2552) พบว่าวิธีการตอบสนองต่อภาวะความทุกข์ยากเกิดจากการหลอ หลอมโดยผ่านอิทธิพลของพ่อแม่ ครู เพื่อน และบุคคลสำคัญในช่วงวัยเด็ก จากข้อค้นพบดังกล่าว ถือได้ว่าสถานศึกษามีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือหลอมให้นักเรียนมีความพร้อมในการเผชิญปัญหา และอุปสรรค การเตรียมนักเรียนให้มีความพร้อมในการเผชิญปัญหาในการเรียนและอุปสรรคใน การใช้ชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดีมักมี

แนวโน้มนั้นที่จะควบคุมตนเองให้สามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่าง ๆ มองปัญหาเป็นความท้าทายที่สามารถจัดให้หมดไปได้ ดังแนวคิดของ Stoltz (1997) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลสามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องเรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคให้เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อที่จะสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นไปได้ ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ นักเรียนสามารถเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคได้ก็ด้วยการฝึกมองโลกด้านบวกหรือการฝึกคิดเชิงบวกนั่นเอง ซึ่งการมองโลกด้านบวกเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ยิ่งทำยิ่งคิดก็ยิ่งทำให้จิตใจผ่องใส เกิดสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของตนเองได้ และแม้ยังไม่มีปัญหาหรืออุปสรรคก็เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่จิตใจในการรับมือกับอุปสรรคในอนาคต (เทิดศักดิ์ เเดชง, 2550) ซึ่งสอดคล้องกับประทีป จินฉิ่ง (2551) ที่กล่าวว่าความคิดเชิงบวกจะทำให้มีแรงจูงใจในการคิดและทำเพื่อแก้ปัญหา เป็นการสู้ ไม่ใช่ถอยหนี การคิดเชิงบวกทำให้คนรู้สึกสบาย ไม่ตึงเครียด ซึ่งนั่นเป็นภาวะที่เหมาะสมสำหรับการคิดสิ่งใหม่ ๆ เป็นภาวะที่บางคนเชื่อว่าทำให้สติปัญญาเฉียบแหลมขึ้น การคิดเชิงบวกเป็นวิธีการคิดที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล สามารถฝึกฝน และพัฒนาได้ ซึ่งการเรียนรู้การคิดเชิงบวกเป็นการเรียนรู้ในการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในด้านบวก ซึ่งไม่ได้เป็นการหลอกตนเอง เป็นเพียงการแปลความหมายการมองมุมใหม่ ๆ ที่เป็นการสร้างสรรค์เป็นประโยชน์มีคุณค่ามากกว่ามุมมองเดิม บุคคลที่คิดเชิงบวกมีมุมมองการคิดที่จะเลือกคิดสิ่งสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์มีความสุข ส่วนบุคคลที่คิดลบมองโลกในแง่ร้ายก็จะอยู่กับความทุกข์ ความสับสน วิตกกังวล ความคาดหวังต่ำ ไม่พบคำตอบในการแก้ปัญหา ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงความคิดเชิงบวกจึงมีความสำคัญและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ ดังที่จ่อม ชุมช่วย (2553) กล่าวว่า คนที่คิดบวกมักจะมองทุกอย่างเป็นสิ่งดี เป็นโอกาสดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิต แม้เรื่องนั้นอาจทำให้ผิดหวังหรือเสียใจ แต่จะไม่ท้อแท้กับปัญหาและอุปสรรคนั้น ๆ โดยจะใช้สร้างเป็นแรงกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้ดีที่สุด และเก็บประสบการณ์นั้นเป็นบทเรียนที่ดี Remez (2005) อ้างถึงใน คาวประกาย มีบุญ, 2552) กล่าวว่าข้อดีของการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น การเรียนรู้ที่จะมีความคิดเชิงบวกจะทำให้โครงสร้างของการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีและมีความสุขมากขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Peale (1974) อ้างถึงใน กรกช เกษแม่นกิจ, 2547) ที่กล่าวว่า มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่พยายามต่อสู้ดิ้นรนกับปัญหาในชีวิตประจำวันแต่ก็มักยอมแพ้และเกิดความเบื่อหน่ายต่อปัญหาเหล่านี้ และคิดว่าเป็นเพราะ “โชคไม่ดี” ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเศร้าใจยิ่งที่ผู้คนจำนวนมากมักปล่อยให้ตนเองพ่ายแพ้ต่อความยากลำบาก ดังนั้นถ้าหากได้เรียนรู้ที่จะสร้างความคิดในเชิงบวกให้กับตนเองแล้ว สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวในตอนต้นย่อมไม่เกิดขึ้น และยังสามารถควบคุมการใช้ชีวิตของตนไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างมีความสุข

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าความคิดเชิงบวกเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้บุคคลสามารถต่อสู้อุปสรรคและฝ่าฟันอุปสรรคได้ จึงนำคุณลักษณะของความคิดเชิงบวกตามแนวคิดของ Ventrella and Peal (2001) กำหนดเป็นโปรแกรมความคิดเชิงบวก ดังนี้ 1) การมองโลกในแง่ดี 2) ความเชื่อ 3) ความมุ่งมั่น 4) ความมั่นใจ 5) ความอดทน และทำการพัฒนาคุณลักษณะของความคิดเชิงบวกโดยใช้หลักทางจิตวิทยาคือแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) และหลักทางพุทธศาสนาคือแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยเน้นวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดในแง่บวกร่วมกับกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้ได้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ส่งเสริมให้นักเรียนมีแนวคิดในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม มีทัศนคติที่ดีในการมองโลกด้วยความคิดเชิงบวก มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทนพร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคในการเรียนและการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวกกับนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก

3.2 นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกโปรแกรมความคิดเชิงบวก

4. ขอบเขตการวิจัย

4.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ตำบลลอมคอม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น จำนวน 502 คน

4.2 กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ตำบลลอมคอม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ที่มีคะแนน

ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคต่ำ จำนวน 20 คน ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

4.3 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

5. คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) หมายถึง ความฉลาดในการเผชิญปัญหาและความสามารถในการฝ่าฟันอุปสรรคและวิกฤติของชีวิตด้วยความคิดเชิงบวก มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จตามที่ปรารถนา ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ผู้วิจัยพัฒนาจาก แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ สุภะ อภิญญาภิบาล โดยแบ่งความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

5.1.1 การควบคุม (Control: C) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติและการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคน้อยเพียงใด ซึ่งการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์จะทำให้เกิดอำนาจแก่ตนเองในการหาวิธีแก้ไขปัญหาและอดทนต่อความยากลำบาก

5.1.2 การวิเคราะห์จุดเริ่มต้นของปัญหาและการรับผิดชอบผลที่ตามมาของปัญหาและอุปสรรค (Origin and Ownership : O₂) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบและจุดเริ่มต้นของปัญหาว่ามาจากแหล่งใด หลีกเลี่ยงการกล่าวโทษตนเองโดยไม่จำเป็น แต่ยอมรับผิดชอบตามสัดส่วนที่เป็นจริง สามารถที่จะรู้สึกผิดได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้จากความผิดพลาดเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหา โดยไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

5.1.3 การรับรู้ผลกระทบและการกระจายตัวของปัญหาและอุปสรรค (Reach : R) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบและการกระจายตัวของปัญหาและอุปสรรคว่าส่งผลต่อชีวิตมากน้อยเพียงใดและสามารถจำกัดการแพร่กระจายของปัญหาและอุปสรรคเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต

5.1.4 ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหาและอุปสรรค (Endurance : E) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงสาเหตุและความยืดเยื้อของปัญหาและอุปสรรค โดยการรับรู้ว่าคุณสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคไม่ใช่สิ่งยืดเยื้อแต่เป็นสิ่งที่ชั่วคราวที่สามารถแก้ไขได้ มีกำลังใจ

เข้มแข็งในการเอาชนะอุปสรรค ใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุดหรือหมดไป

5.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนเมืองพลพิทยาคม ตำบลลอมคอม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

5.3 โปรแกรมความคิดเชิงบวก หมายถึง โปรแกรมฝึกวิธีคิดเชิงบวก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยการมองโลกในแง่ดี ความเชื่อ ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ ความอดทน โดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยา คือ แนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกับแนวคิดทางพุทธศาสนา คือแนวคิดแบบ โยนิโสมนสการเน้นวิธีคิดแบบเร้าคุณธรรมและดำเนิน โปรแกรมความคิดเชิงบวกโดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้รูปแบบโปรแกรมความคิดเชิงบวก ที่สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรค

6.2 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงขึ้น

6.3 เป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว ครูผู้สอน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องได้มีเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้พัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และมีหลักในการดำเนินชีวิตด้วยแนวคิดเชิงบวก