

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2536). *จิตวิทยาครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2530). *จิตวิทยาผู้ใหญ่*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรงค์ ทับสายทอง. (2545). กลวิธีในการปรับตัว. *เอกสารประกอบการสอนวิชาสุขภาพจิต*.  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (20/02/2544). *สภาพจิตใจของเด็กผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ (3)*. [Http. //www.  
mahidol. ac. th](http://www.mahidol.ac.th).
- สมบูรณ์ ศาลายาชีวิน. (2526). *จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่*. เชียงใหม่ : ลานนาการพิมพ์.

### ภาษาอังกฤษ

- Backman, L., & Dixon, R. A. (1992). Psychological compensation: A theoretical  
framework. *Psychological Bulletin*, 112, 259-283.
- Blanchard-Fields, F. (1986). Reasoning on social dilemmas varying in emotional  
saliency: An adult developmental perspective. *Psychology and Aging*, 1, 325-333.
- Blanchard-Fields, F., & Camp, C. J. (1990). Affect, individual differences, and real world  
problemsolving across the adult life span. *Aging and cognition: Knowledge  
organization and utilization (pp. 467-479)*. Amsterdam: North Holland.
- Blanchard-Fields, F., Chen, Y., & Norris, L. (1997). Everyday problem solving across the  
adult life span: Influence of domain specificity and cognitive appraisal. *Psychology  
and Aging*, 12, 684-693.
- Blanchard-Fields, F., Jahnke, H. C., & Camp, C. (1995). Age differences in problem  
solving style: The role of emotional salience. *Psychology and Aging*, 10, 173-180.
- Brabsford, J., & Stein, B. (1984). *The ideal problem solver*. New York: Routledge.
- Bukatko, D., & Daehler, F. W. (1995). *Child development : A thematic approach*. Boston  
Houghton Mifflin.

- Carlson, G. J., Hartfield, & Brace, C. H. (1992). *Psychology of emotion*. Fort Worth: Jovanovich College Publisher.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 7*, 331-338.
- Carstensen, L. L., & Turk-Charles, S. (1994). The salience of emotion across the adult life span. *Psychology and Aging, 9*, 259-264.
- Clarke-Stewart, A., Permuter, M., & Friedman, S. (1988). *Lifelong human development*. New York: John Wiley & Sons.
- Cornelius, S. W., & Caspi, A. (1987). Everyday problem solving in adulthood and old age. *Psychology and Aging, 2*, 144-153.
- Denny, N. W., & Pearce, K. A. (1989). A developmental study of practical problem solving in adults. *Psychology and Aging, 4*, 438-442.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Boston: Heath.
- Diehl, M., Willis, S. L., & Schaie, K. W. (1995). Everyday problem solving in older adults: Observational assessment and cognitive correlates. *Psychology and Aging, 10*, 478-491.
- Feifel, H., & Strack, S. (1989). Coping with conflict situations: Middle-aged and elderly men. *Psychology and Aging, 4*, 26-33.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*, 590-599.
- Hashtroudi, S., Johnson, M. K., Vnek, N., & Ferguson, S. A. (1994). Aging and effects of affective and factual focus on source monitoring and recall. *Psychology and Aging, 9*, 160-170.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life span theory of control. *Psychological Review, 102*, 284-304.
- Kast, F. E., & Rosenzweig, J. E. (1979). *Organization and management*. New York: McGraw-Hill.
- Labouvie-Vief, G., DeVoe, M., & Bulka, D. (1989). Speaking about feelings: Conceptions of emotion across the life span. *Psychology and Aging, 4*, 425-437.

- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging* , 7 , 171-184.
- Lefrancois, G. R. (1999). *The lifespan*. Belmont: Wadworth Publishing Company.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology , and expression in old age. *Psychology and Aging* , 6 , 28-35.
- Lindenberger, U., & Baltes, P. B. (1994). Sensory functioning and intelligence in old age: A strong connection. *Psychology and Aging* , 9 , 339-355.
- Lipshitz and Bar-Ilan. (1996). How problems are solved: reconsidering the phase theorem. *Organizational behavior and human decision processes*, 65, 1, 48-60.
- Newman, B.M., & Newman, P.R. (1995) *Development through life : A psychosocial approach* (5 th ed). Pacific Grove : Brooks/Cole Publishing.
- Marsiske, M., & Willis, S. L. (1995). Dimensionality of everyday problem solving in older adults. *Psychology and Aging* , 10, 269-283.
- Parkinson, B., & Colman, M. A. (1995). *Emotion and motivation*. New York: Longman.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, B. R., & Reynolds, S. (1996). *Changing mood*. London: Longman.
- Perlmutter, M., & Hall, E. (1985) *Adult development and aging*. New York: John Wiley & Sons.
- Pierce, K. A., & Gholson. (1994). Surface similarity and relational similarity in the development of analogical problem solving : Isomorphic and nonisomorphic transfer. *Developmental Psychology* , 30 , 724-737.
- Sigelman, C.K., & Shaffer, D.R. (1995) *Life span human development* (2 nd ed). Pacific Grove : Brooks/Cole Publishing.
- Strough, J. N., Berg, C.A., & Sansone, C. (1996). Goals for solving everyday problems across the lifespan : Age and gender differences in the salience of interpersonal concerns. *Developmental Psychology* , 32, 1106-1115.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ผู้วิจัยขอความกรุณา ให้ช่วยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุญชัย
2. รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร
3. รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ

## ภาคผนวก ข

## แบบสำรวจปัญหาในชีวิตประจำวันของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

## ตอนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำแนะนำ : กรุณาเติมข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านให้สมบูรณ์

1. เพศ \_\_\_\_\_ ชาย \_\_\_\_\_ หญิง \_\_\_\_\_
2. อายุ \_\_\_\_\_ ปี
3. ระดับการศึกษา \_\_\_\_\_
4. อาชีพ \_\_\_\_\_
5. ที่อยู่ปัจจุบัน คือ จังหวัด \_\_\_\_\_

## ตอนที่ 2 : แบบสอบถามปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

1. ในชีวิตประจำวันของท่าน ท่านประสบปัญหาในด้านใดบ้าง และปัญหาที่ท่านประสบเป็นอย่างไร (โปรดอธิบาย)

ตัวอย่าง ปัญหาเศรษฐกิจ เช่น เงินเดือนไม่พอใช้ เป็นต้น

ปัญหาเศรษฐกิจเกี่ยวกับการอุปโภคบริโภค

.....

.....

การจัดการกับข้อมูลที่มีความซับซ้อนและต้องใช้ความรู้เฉพาะด้าน

.....

.....

การจัดการเกี่ยวกับเรื่องต่างๆภายในบ้าน

.....

.....

ปัญหาระหว่างสมาชิกในครอบครัว

.....  
.....

ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน

.....  
.....

ปัญหาเกี่ยวกับผู้ร่วมงาน

.....  
.....

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถามนะคะ

## ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามการแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน มีจำนวนทั้งหมด 30 สถานการณ์

### การเลือกวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีระดับ ความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกันของผู้ใหญ่ตอนต้น

Selection of Problem Solving Styles in Everyday Life Situations with Different Levels  
of Emotional Involvement of Early Adults

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเลือกวิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่มีระดับความเกี่ยวข้องทางอารมณ์แตกต่างกันของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น(22-35ปี) ที่ทำงานแล้ว และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการทำวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 2 ตอน

ดังนี้

ตอนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้ผลการวิจัยมีคุณภาพเป็นที่เชื่อถือได้ โปรดตอบทุกข้อตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน คำตอบของท่านไม่มีถูกผิดจะถือเป็นความลับ จึงไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้นต่อตัวท่าน

ขอได้รับความขอบคุณอย่างสูง  
นางสาว สลักจิต บุญยะรังสรรค์



## ตัวอย่างแบบสอบถามการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

### ตอนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำแนะนำ : กรุณาเติมข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านให้สมบูรณ์

1. เพศ        \_\_\_ ชาย                        \_\_\_ หญิง
2. อายุ \_\_\_ ปี
3. ระดับการศึกษา \_\_\_\_\_
4. อาชีพ \_\_\_\_\_
5. ที่อยู่ปัจจุบัน คือ จังหวัด \_\_\_\_\_

### ตอนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ข้อตกลงเบื้องต้น กรุณาอ่านสถานการณ์ที่ให้มานี้ แล้วสมมติว่าตัวท่านเป็นบุคคลในแต่ละสถานการณ์ จากนั้นประเมินระดับอารมณ์ของท่าน ว่าหากท่านอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้ท่านจะมีอารมณ์ร่วมในระดับใด ใน 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง

อารมณ์ร่วม หมายถึง การมีความรู้สึกร่วมในสถานการณ์ที่จะต้องทำการแก้ปัญหา โดยผู้ตอบคำถามจะต้องประเมินระดับความรู้สึกร่วมในสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และผู้ตอบต้องสมมติว่าบุคคลในสถานการณ์นั้นเป็นตนเองแล้วทำการประเมินว่าถ้าเป็นตนเองจะมีความรู้สึกร่วมมากน้อยเพียงใด ซึ่งการประเมินระดับอารมณ์ร่วมในที่นี้แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลางและสูง

♥ คำแนะนำ กรุณาอ่านสถานการณ์ที่ให้มานี้ แล้วสมมติว่าตัวท่านเป็นบุคคลในแต่ละสถานการณ์ จากนั้นประเมินระดับอารมณ์ของท่าน ว่าหากท่านอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้ ท่านจะมีอารมณ์ร่วมในระดับใด ใน 3 ระดับ คือ ต่ำ ปานกลาง สูง จากนั้นตอบคำถามสั้นๆ ตามความรู้สึกของท่านว่า ถ้าเป็นตัวท่าน ท่านจะทำอย่างไร

1. ถ้าท่านได้รับแจ้งว่า บริษัทของท่านจะปิดกิจการในอีก 3 เดือนข้างหน้า ท่านจะทำอย่างไร

ระดับอารมณ์ร่วม    \_\_\_ ต่ำ                    \_\_\_ ปานกลาง                    \_\_\_ สูง

คำตอบ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. เงินเดือนของท่านไม่มากนัก แต่ท่านต้องมีรายจ่ายมากมาย ไม่ว่าจะ เป็นค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าเช่าบ้าน เป็นต้น รายรับที่ท่านได้รับไม่พอกับรายจ่าย ท่านจะทำอย่างไร

ระดับอารมณ์ร่วม    \_\_\_ ต่ำ                    \_\_\_ ปานกลาง                    \_\_\_ สูง

คำตอบ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. ในที่ทำงานของท่านมีการหักเงินสวัสดิการเป็นจำนวน 2% ของเงินเดือนที่ได้รับ แต่ท่านไม่เคยได้รับผลประโยชน์จากเงินที่หักไปเลย ท่านจะทำอย่างไร

ระดับอารมณ์ร่วม    \_\_\_ ต่ำ                    \_\_\_ ปานกลาง                    \_\_\_ สูง

คำตอบ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## แบบบันทึกการวิเคราะห์คำตอบ

## แบบบันทึกการวิเคราะห์คำตอบ

## แบบสอบถามชุดที่ .....

ข้อ/วิธีแก้ปัญหา	1	2	3	4	ข้อ/วิธีแก้ปัญหา	1	2	3	4
1					16				
2					17				
3					18				
4					19				
5					20				
6					21				
7					22				
8					23				
9					24				
10					25				
11					26				
12					27				
13					28				
14					29				
15					30				

## ภาคผนวก ง

## ขั้นตอนในการแบ่งสถานการณืเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่1 การจำแนกสถานการณืตามระดับอารมณ์ร่วม จากการศึกษาหน้าห้อง (N=60)

สถานการณื	ระดับอารมณ์ร่วม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	3	5	19	31.6	38	63.3
2	4	6.7	25	41.7	31	51.6
3	40	66.6	13	21.7	7	11.7
4	16	26.7	39	65.0	5	8.3
5	44	73.3	15	25.0	1	1.7
6	38	63.3	18	30.0	4	6.7
7	35	58.3	21	35.0	4	6.7
8	33	55.0	25	41.7	2	3.3
9	31	51.6	27	45.0	2	3.3
10	6	10.0	31	51.6	23	38.3
11	13	21.7	35	58.3	12	20.0
12	3	5.0	32	53.3	25	41.6
13	14	23.3	37	61.6	9	15.0
14	6	10.0	24	40.0	30	50.0
15	45	75.0	13	21.7	2	3.3

สถานการณ์	ระดับอารมณ์ร่วม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
16	48	80.0	6	10.0	6	10.0
17	4	6.7	5	8.3	51	85.0
18	2	3.3	13	21.7	45	75
19	3	5.0	30	50.0	27	45.0
20	2	3.3	14	23.3	44	73.3
21	5	8.3	13	21.7	42	70.0
22	6	10.0	12	20.0	42	70.0
23	11	18.3	38	63.3	11	18.3
24	8	13.3	20	33.3	32	53.3
25	47	76.3	11	18.3	2	3.3
26	11	18.3	34	56.6	15	25.0
27	10	1.6	3	5.0	47	78.4
28	13	21.7	38	63.3	9	15.0
29	42	70.0	13	21.7	5	8.3
30	9	15.0	40	66.7	11	18.3

ตารางที่ 2 แสดงการจำแนกสถานการณ์ในระดับอารมณ์ร่วมต่ำจากการศึกษานำร่อง เรียงจากความถี่มากไปน้อย (จำนวน 10 สถานการณ์)

สถานการณ์	ระดับอารมณ์ร่วม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับอารมณ์ร่วมต่ำ	จำนวน 10 สถานการณ์					
16	48	80.0	6	10.0	6	10.0
25	47	76.3	11	18.3	2	3.3
15	45	75.0	13	21.7	2	3.3
5	44	73.3	15	25.0	1	1.7
29	42	70.0	13	21.7	5	8.3
3	40	66.6	13	21.7	7	11.7
6	38	63.3	18	30.0	4	6.7
7	35	58.3	21	35.0	4	6.7
8	33	55.0	25	41.7	2	3.3
9	31	51.6	27	45.0	2	3.3

ตารางที่ 3 แสดงการจำแนกสถานการณ์ในระดับอารมณ์ร่วมปานกลางจากการศึกษานำร่อง เรียงจากความถี่มากไปน้อย (จำนวน 10 สถานการณ์)

สถานการณ์	ระดับอารมณ์ร่วม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับอารมณ์ร่วม ปานกลาง	จำนวน 10 สถานการณ์					
30	9	15.0	40	66.6	11	18.3
4	16	26.7	39	65.0	5	8.3
28	13	21.7	38	63.3	9	15.0
23	11	18.3	38	63.3	11	18.3
13	14	23.3	37	61.6	9	15.0
11	13	21.7	35	58.3	12	20.0
26	11	18.3	34	56.6	15	25.0
12	3	5.0	32	53.3	25	41.6
10	6	10	31	51.6	23	38.3
19	3	5.0	30	50.0	27	45.0

ตารางที่ 4 แสดงการจำแนกสถานการณืในระดับอารมณ์ร่วมสูงจากการศึกษานำร่อง เรียงจากความถี่มากไปน้อย (จำนวน 10 สถานการณื)

สถานการณื	ระดับอารมณ์ร่วม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับอารมณ์ร่วมสูง	จำนวน 10 สถานการณื					
17	4	6.7	5	8.3	51	85.0
27	10	1.6	3	5.0	47	78.4
18	2	3.3	13	21.7	45	75.0
20	2	3.3	14	23.3	44	73.3
22	6	10.0	12	20.0	42	70.0
21	5	8.3	13	21.7	42	70.0
1	3	5	19	31.6	38	63.3
24	8	13.3	20	33.3	32	53.3
2	4	6.7	25	41.7	31	51.6
14	6	10.0	24	40	30	50.0



ตารางที่ 5 แสดงการจำแนกสถานการณ์ตามระดับอารมณ์ร่วม (N=180)

สถานการณ์	ระดับอารมณ์ร่วม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1	5	2.8	63	35	112	62.2
2	10	5.6	76	42.2	94	52.2
3	110	61.1	40	22.2	30	16.7
4	39	21.7	112	62.2	29	25
5	134	74.4	41	22.8	5	2.8
6	104	57.8	45	25	31	17.2
7	24	13.3	91	50.6	65	36.1
8	16	8.9	91	50.6	73	40.6
9	53	29.4	88	48.8	39	21.6
10	13	7.2	75	41.6	92	51.2
11	38	21.1	90	50	52	28.9
12	13	7.2	76	42.2	91	50.6
13	25	13.9	110	61.1	45	25
14	11	6.1	69	38.3	100	55.6
15	145	80.6	28	15.6	7	3.9

สถานการณ์	ระดับอารมณ์ร่วม					
	ต่ำ		ปานกลาง		สูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
16	145	80.6	20	11.1	15	8.3
17	9	5	11	6.1	160	88.9
18	9	5	39	21.7	132	73.3
19	16	8.9	74	41.1	90	50.0
20	6	3.3	44	24.4	130	72.2
21	24	13.3	41	22.8	115	63.9
22	11	6.1	38	12.1	131	72.8
23	43	24	107	59.4	30	16.6
24	25	13.9	51	28.3	103	57.2
25	141	78.3	32	17.8	7	3.9
26	57	31.7	95	52.8	28	15.6
27	6	3.3	33	18.3	141	78.3
28	30	16.7	105	58.3	45	25
29	127	70.5	30	16.7	23	12.8
30	32	17.8	108	60	40	22.2

จากตารางที่ 5 ผู้วิจัยได้จำแนกสถานการณ์ออกเป็น 3 กลุ่มตามระดับอารมณ์ร่วมโดยเรียงลำดับจากความถี่สูงสุดไปถึงความถี่ต่ำสุด ดังต่อไปนี้

**ระดับอารมณ์ร่วมต่ำ** ได้แก่ สถานการณ์ที่ 3 5 6 15 16 25 และ 29 จำนวน 7 สถานการณ์ เรียงตามลำดับความถี่จากสูงสุดได้ดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์ที่ 15 มีระดับอารมณ์ร่วมต่ำความถี่ 145 คิดเป็นร้อยละ 80.6
2. สถานการณ์ที่ 16 มีระดับอารมณ์ร่วมต่ำความถี่ 145 คิดเป็นร้อยละ 80.6
3. สถานการณ์ที่ 25 มีระดับอารมณ์ร่วมต่ำความถี่ 141 คิดเป็นร้อยละ 78.3
4. สถานการณ์ที่ 5 มีระดับอารมณ์ร่วมต่ำความถี่ 134 คิดเป็นร้อยละ 74.4
5. สถานการณ์ที่ 29 มีระดับอารมณ์ร่วมต่ำความถี่ 127 คิดเป็นร้อยละ 70.5
6. สถานการณ์ที่ 3 มีระดับอารมณ์ร่วมต่ำความถี่ 110 คิดเป็นร้อยละ 61.1
7. สถานการณ์ที่ 6 มีระดับอารมณ์ร่วมต่ำความถี่ 104 คิดเป็นร้อยละ 57.8

**ระดับอารมณ์ร่วมปานกลาง** ได้แก่ สถานการณ์ที่ 4 7 8 9 11 13 23 26 28 และ 30 จำนวน 10 สถานการณ์ เรียงตามลำดับความถี่จากสูงสุดได้ดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์ที่ 4 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 112 คิดเป็นร้อยละ 62.2
2. สถานการณ์ที่ 13 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 110 คิดเป็นร้อยละ 61.1
3. สถานการณ์ที่ 30 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 108 คิดเป็นร้อยละ 60
4. สถานการณ์ที่ 23 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 107 คิดเป็นร้อยละ 59.4
5. สถานการณ์ที่ 28 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 105 คิดเป็นร้อยละ 58.3
6. สถานการณ์ที่ 26 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 95 คิดเป็นร้อยละ 52.8
7. สถานการณ์ที่ 7 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 91 คิดเป็นร้อยละ 50.6
8. สถานการณ์ที่ 8 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 91 คิดเป็นร้อยละ 50.6
9. สถานการณ์ที่ 11 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 90 คิดเป็นร้อยละ 50
10. สถานการณ์ที่ 9 มีระดับอารมณ์ร่วมปานกลางความถี่ 88 คิดเป็นร้อยละ 48.8

ระดับอารมณ์ร่วมสูง ได้แก่ สถานการณ์ที่ 1 2 10 12 14 17 18 19 20 21 22 24 และ 27 จำนวน 13 สถานการณ์ เรียงตามลำดับความถี่จากสูงสุดได้ดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์ที่ 17 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 160 คิดเป็นร้อยละ 88.9
2. สถานการณ์ที่ 27 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 141 คิดเป็นร้อยละ 78.3
3. สถานการณ์ที่ 18 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 132 คิดเป็นร้อยละ 73.3
4. สถานการณ์ที่ 22 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 131 คิดเป็นร้อยละ 72.8
5. สถานการณ์ที่ 20 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 130 คิดเป็นร้อยละ 72.2
6. สถานการณ์ที่ 21 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 115 คิดเป็นร้อยละ 63.9
7. สถานการณ์ที่ 1 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 112 คิดเป็นร้อยละ 62.2
8. สถานการณ์ที่ 24 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 103 คิดเป็นร้อยละ 57.2
9. สถานการณ์ที่ 14 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 100 คิดเป็นร้อยละ 55.6
10. สถานการณ์ที่ 2 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 94 คิดเป็นร้อยละ 52.2
11. สถานการณ์ที่ 10 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 92 คิดเป็นร้อยละ 51.2
12. สถานการณ์ที่ 12 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 91 คิดเป็นร้อยละ 50.6
13. สถานการณ์ที่ 19 มีระดับอารมณ์ร่วมสูงความถี่ 90 คิดเป็นร้อยละ 50

## ภาคผนวก จ

## เกณฑ์ในการประเมินคำตอบของวิธีแก้ปัญหา 4 แบบ

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p>-จัดการกับปัญหาอย่างรวดเร็ว</p> <p>-แสดงพฤติกรรมตรงไปตรงมาเพื่อแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้น</p> <p>-จัดการกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าให้จบไป</p> <p>-ไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมา</p> <p>-ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้าจะทำให้การแก้ปัญหานั้นเสร็จสิ้น</p>	<p>-ประเมิน</p> <p>-ทบทวน</p> <p>-วิเคราะห์</p> <p>-หาเหตุผล</p> <p>-ค้นหาสาเหตุของการเกิดปัญหา</p> <p>-พิจารณาความเป็นไปได้ในหลายๆทาง</p> <p>-มีการจัดการปัญหาเป็นระบบเป็นขั้นตอน</p> <p>-มีการประชุม ปรึกษา ระดมความคิด</p> <p>-รวบรวมข้อมูลจากหลายๆแหล่งก่อนสรุปเป็นวิธีแก้ปัญหา</p>	<p>-ไม่ทำอะไรเลย เฉยๆ แต่ไม่แสดงความขัดแย้ง</p> <p>-ยอมทำทุกอย่างไม่มีเงื่อนไข</p> <p>-ทำตามความเห็นชอบของคนส่วนใหญ่</p> <p>-ทำตามสถานการณ์</p> <p>-ไม่พยายามแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์</p>	<p>-คิดในแง่ดี</p> <p>-เบี่ยงเบนความสนใจไปสู่สิ่งอื่น</p> <p>-พยายามมองข้ามด้านลบของปัญหา</p> <p>-แสดงอารมณ์ทางบวกเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึก</p> <p>-ทำกิจกรรมอื่นหรือแสดงพฤติกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวกับปัญหา</p> <p>-แสดงอารมณ์ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์</p> <p>-เก็บกดความไม่พอใจแล้วแสดงอารมณ์อื่นแทน</p> <p>-สร้างความคิดปลอมใจตัวเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องใหญ่</p>

## ตัวอย่างคำตอบจากการศึกษานำร่องจำแนกตามวิธีแก้ปัญหา 4 แบบ

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<u>สถานการณ์ที่ 1</u> - หางานใหม่ - ไปสมัครงานที่อื่น	- ค้นหาสาเหตุของการปิดกิจการ - วางแผนการใช้จ่ายอย่างประหยัด - ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข่าวว่าเป็นความจริงหรือไม่ - คิดถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับ	- ยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น - ทำใจว่าจะอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด - คนส่วนใหญ่ก็ตกงานเหมือนกัน	- ยังเหลือเวลาอีก 3 เดือนไว้ค่อยคิดทีหลัง - ปิดกิจการก็ดีจะได้ถือโอกาสพักผ่อน - ดีใจที่จะได้เงินชดเชย - ไปทำงานที่อื่นอาจจะดีกว่าก็ได้
<u>สถานการณ์ที่ 2</u> - หาอาชีพเสริม - หารายได้พิเศษ - หางานใหม่ที่รายได้สูงกว่า	- วางแผนการใช้จ่าย - วิเคราะห์ดูว่ารายจ่ายใดไม่จำเป็น แล้วตัดออก - คิดหาหนทางที่จะเพิ่มรายได้ - ปรึกษาคนในครอบครัวเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในบ้าน	- ยอมรับสภาพเพราะปัจจุบันก็เป็นเช่นนี้อยู่แล้ว - ใช้จ่ายเท่าที่มี - ทำอะไรไม่ได้เพราะเงินเดือนน้อย	- ไม่เห็นต้องคิดเลยคิดไปก็ลุ่มเพล่าๆ - มีเรื่องอื่นให้คิดอีกตั้งมากมาย

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 3</u></p> <p>-เรียกร่องให้มีสวัสดิการเพิ่ม</p> <p>-บอกเลิกไม่ให้หักเงิน</p> <p>สอบถามเหตุผลของการหักเงิน</p>	<p>-ปรึกษาผู้ร่วมงานว่าจะทำอะไร</p> <p>-เสนอโครงการหรือแผนการจัดสวัสดิการในหน่วยงาน</p> <p>-หาวิธีการจัดการที่เหมาะสม</p> <p>ตรวจสอบว่าเงินที่หักไปนำไปใช้ในกิจการใดต้องมีการชี้แจง</p>	<p>-รู้สึกปกติเพราะหน่วยงานไหนๆก็เป็นแบบนี้</p> <p>-เป็นกฎของบริษัททุกคนต้องทำตามอยู่แล้ว</p> <p>-ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น</p> <p>-ไม่เป็นไรคนอื่นก็ได้ประโยชน์เหมือนกัน</p>	<p>-วันนี้ไม่ได้ใช้วันหน้าคงได้ใช้</p> <p>-เงินที่เก็บไปเป็นจำนวนไม่มากเมื่อเทียบกับเงินเดือนคงจะไม่เดือดร้อนมาก</p> <p>-คิดเสียว่าเป็นภาษีสังคม</p> <p>-ปลงไม่คิดมากทุกอย่างไม่จำเป็นต้องมีการตอบแทนเสมอ</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 4</u></p> <p>-นั่งรถประจำทาง รถมอเตอร์ไซด์ หรือรถไฟ</p> <p>ฟ้า</p> <p>-หาเพื่อนร่วมทางมาหารค่าน้ำมัน</p> <p>-อาศัยผู้อื่นไป</p> <p>-หาที่พักใกล้ที่ทำงาน</p>	<p>-คำนวณรายรับ รายจ่ายและระยะทางและดูว่ามีความเหมาะสมหรือไม่</p> <p>-วางแผนในการเดินทางและการใช้รถเพื่อประหยัดน้ำมัน</p> <p>-พิจารณาความเหมาะสมในการใช้จ่าย เพื่อลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น</p>	<p>-ทำใจยอมรับว่าอยู่ในเมืองต้องเผชิญเหตุการณ์เช่นนี้</p> <p>-ยอมรับสภาพถ้าหาจะใช้รถ</p> <p>-ต้องขับรถต่อไปวิธีอื่นคงไม่สะดวก</p>	<p>-มีเรื่องอื่นให้คิดอีกมากมายเรื่องนี้เล็กน้อย</p> <p>-คิดว่าขับรถก็สบายดีเสียค่าน้ำมันแพงแต่ไม่เหนื่อย</p> <p>-ภาวะเศรษฐกิจแบบนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ไม่รู้จะคิดมากไปทำไม</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p>สถานการณ์ที่ 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ลดการซื้อเสื้อผ้า</li> <li>-หารายได้เพิ่ม</li> <li>-ซื้อของราคาถูก</li> <li>-ซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูป</li> <li>หรือเสื้อผ้ามือสอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-วางแผนในการใช้จ่ายเงินเดือน</li> <li>-เลือกซื้อเสื้อผ้าที่ดูดีสามารถใช้ได้ในหลายๆโอกาส</li> <li>-พิจารณาความเหมาะสมทั้งทางด้านราคาและคุณภาพ</li> <li>-ดัดแปลงของเก่าที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ยอมรับสภาพ</li> <li>-ไม่สามารถแก้ไขได้ เพราะเป็นสิ่งจำเป็น</li> <li>-ไม่สามารถแก้ไขได้ เพราะเป็นเรื่องที่จำเป็น</li> <li>-เป็นส่วนที่นำมาซึ่งรายได้ก็ต้องมีต่อไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตเป็นการลงทุนเล็กน้อย</li> <li>-เป็นส่วนที่ทำให้เราดูดีน่าเชื่อถือลงทุนมากหน่อยแต่ก็คุ้ม</li> <li>-เสื้อผ้าเราต้องซื้ออยู่แล้วเพิ่มเงินอีกหน่อยคงไม่เป็นไร</li> </ul>
<p>สถานการณ์ที่ 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-หาความรู้ ศึกษาด้วยตัวเอง</li> <li>-ปรึกษา หรือสอบถามผู้มีความรู้</li> <li>-ขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐ</li> <li>-จ้างคนที่มีความรู้มาดูแล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-วางแผนและศึกษาข้อมูลก่อนประกอบธุรกิจ</li> <li>-วิเคราะห์ลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไขตามจุดที่เป็นปัญหา</li> <li>-ประชุมปรึกษาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ร่วมงานเพื่อร่วมกันหาทางแก้ไข</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ทำตามบริษัทอื่นที่ประกอบธุรกิจแบบเดียวกัน</li> <li>-ไม่ต้องทำอะไรถึงเวลาเรียกเก็บภาษีก็รู้เอง</li> <li>-ขอให้กรมสรรพากรบอกว่าให้ทำอย่างไรก็ตามนั้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ไม่รู้ก็ไม่เป็นไรของแบบนี้สามารถเรียนรู้กันได้</li> <li>-มีหน่วยงานที่เราสามารถสอบถามได้มากมายไม่น่าจะมีปัญหา</li> <li>-ทำธุรกิจก็ต้องมีปัญหายอยู่แล้วเรื่องนี้อาจจะไม่ใช่ปัญหาใหญ่</li> </ul>



วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 7</u></p> <p>-ศึกษาเพิ่มเติม</p> <p>-อ่านหนังสือ ฟังเทป</p> <p>-ฝึกพูดบ่อยๆ</p> <p>-ไม่ไปให้คนอื่นไปแทน</p>	<p>-ดูจากระยะเวลาว่าอีกนานหรือไม่ แล้ววางแผนในการเตรียมตัว</p> <p>-ประเมินความพร้อมของตนเองก่อนจึงค่อยวางแผนในการตอบรับหรือปฏิเสธ</p> <p>-สำรวจตัวเองว่ายังอ่อนด้านใดแล้วไปเรียนเพิ่มเติมด้านนั้น</p>	<p>-เจ้านายให้ไปก็ต้องไป</p> <p>-พูดแล้วก็ทำตามคนอื่นที่ไปด้วยแล้วกัน</p> <p>-แล้วแต่มติที่ประชุม ถ้าเป็นเราก็ต้องไป</p>	<p>-ได้ไปเที่ยวต่างประเทศก็ดีแล้วเรื่องอื่นไว้ค่อยคิด</p> <p>-จะคิดมากทำไมเราถูกเลือกเราก็คงมีความสามารถเหมือนกัน</p> <p>-ทำให้ดีที่สุด เรื่องอื่นค่อยว่ากัน</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 8</u></p> <p>-โทรหาคนที่มีความรู้เรื่องรถ</p> <p>-โทรหาเพื่อนญาติหรือคนสนิท</p> <p>-ขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ทางด่วน</p> <p>-ขอความช่วยเหลือจากรถคันอื่น</p> <p>-ใช้โทรศัพท์ฉุกเฉินบนทางด่วน</p>	<p>-ตั้งสติให้ดีก่อนค่อยๆคิดหาทางแก้ไข</p> <p>-ต้องดูก่อนว่าขณะนั้นกำลังจะเดินทางไปไหน จะต้องทำอะไรต่อ จึงจัดการไปตามลำดับ</p> <p>-นำรถเข้าจอดชิดข้างทาง จากนั้นลงไปตรวจเช็ครถเท่าที่สามารถทำได้ก่อนจึงหาทางขอความช่วยเหลือจากคนอื่น</p>	<p>-ไม่ต้องทำอะไรเดี๋ยวรถยกบนทางด่วนก็มาเพราะเราก็ตขวางทางจราจร</p> <p>-ไม่รู้จะทำอย่างไรดีไม่มีความรู้</p> <p>-ทำใจขับรถก็เป็นแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดา</p>	<p>-ถือว่าเป็นประสบการณ์แปลกใหม่ที่ยังไม่เคยเจอ</p> <p>-หาทางไปทำงานต่อ</p> <p>-รถเสียแต่คนต้องอารมณ์ไม่เสีย ต้องทำหน้าตาให้สดใสเพื่อขอความช่วยเหลือจากรถคันอื่น</p> <p>-ดีเหมือนกันวันนี้จะได้ไปทำงานสายๆ</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 9</u></p> <p>-ศึกษา สอบถามจาก ผู้มีประสบการณ์มากกว่า</p> <p>-อ่านจากหนังสือหรือ เอกสารในที่ทำงาน</p> <p>-ปฏิบัติให้มากขึ้น</p> <p>-ขอคำแนะนำจากผู้ ร่วมงาน</p>	<p>-ทำบันทึกการทำงาน เพื่อกลับไปทบทวนที่บ้าน</p> <p>-ประเมินตัวเองว่ายังไม่ชำนาญด้านใด ปรับปรุงด้านนั้น</p> <p>-วิเคราะห์ลักษณะงาน ที่ทำ ค้นหาวิธีที่เหมาะสมที่สุดกับตัวเราใน การทำงาน</p>	<p>-ทำเท่าที่ทำได้</p> <p>-ทำตามเพื่อนๆและ คนอื่นที่เคยทำมาก่อน</p> <p>-เจ้านายบอกให้ทำ อะไรก็ทำตามนั้น</p> <p>-ทำตามคำสั่งของรุ่นพี่</p>	<p>-วันนี้ยังทำไม่ได้วัน หน้าต้องทำได้แน่นอน</p> <p>-งานสามารถเรียนรู้ กันได้ถ้าตรงกับที่เรา เรียนมาไม่น่ากังวลใจ</p> <p>-ทำบ่อยๆก็คงจะดีขึ้น ได้เอง</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 10</u></p> <p>-แจ้งตำรวจ</p> <p>-ตามประกัน</p> <p>-พูดคุยตกลงกับคู่ กรณี</p> <p>-เรียกร้องค่าเสียหาย</p> <p>-ต่อว่าคู่กรณี</p> <p>-โทรหาเพื่อน ญาติ หรือคนสนิท</p>	<p>-ประเมินสถานการณ์ ที่เกิดเหตุก่อนตัดสินใจว่าจะตกลงกันใน ลักษณะใด</p> <p>-ลงไปตรวจสอบ สภาพรถก่อนทำการ เจรจา</p> <p>-พิจารณาดูว่าเกิดจาก อุบัติเหตุหรือความ ประมาท แล้วจึงจัดการตามที่ประเมินได้</p>	<p>-ทำใจ ไม่รู้จะทำอย่าง ไรมันเป็นอุบัติเหตุอยู่นอกเหนือการควบคุม</p> <p>-ยังไม่ทำอะไรรอดูท่า ที่ของคู่กรณีก่อน</p> <p>-ให้ตำรวจเป็นคนจัดการ</p>	<p>-คิดว่าเป็นคราวเคราะห์ โชคไม่ดี</p> <p>-อย่างไรก็มีประกันภัย ทางรถยนต์คงไม่ต้อง จ่ายค่าเสียหายมากนัก</p> <p>-ระวังอารมณ์ พยายามที่จะไม่ต่อว่า คู่กรณี</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 11</u></p> <p>-เรียกคนที่ทำรถมา ตำหนิ</p> <p>-บ่นกับคนที่บ้านมา ช่วยตำหนิ</p> <p>-เก็บให้เรียบร้อยทันที</p>	<p>-ขอความร่วมมือจาก สมาชิกในครอบครัว</p> <p>ในการจัดวางข้างของ ให้เป็นระเบียบ</p> <p>-แบ่งหน้าที่รับผิดชอบ ให้คนในครอบครัว</p> <p>-หาสาเหตุของการทำ บ้านรกแล้วจัดการ ตามสาเหตุนั้น</p>	<p>-เก็บเท่าที่สามารถทำ ได้</p> <p>-ทำอะไรได้ต้อง ทำงาน</p> <p>-ทำใจแล้วค่อยๆเก็บ ไป</p>	<p>-พักผ่อนก่อนว่างแล้ว ค่อยทำ</p> <p>-รอให้อารมณ์ดี หาย เครียดแล้วค่อยคิดอีก ที</p> <p>-อย่าไปมองเดินหนีไป เลยไว้ค่อยทำวันหลัง</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 12</u></p> <p>-จ้างญาติ หรือหากคน มาดูแล</p> <p>-ดูแลปัจจัยที่จำเป็น สำหรับพ่อแม่</p> <p>-ฝากเพื่อนบ้านดูแล</p> <p>-พามาอยู่ด้วย</p> <p>-โทรศัพท์ไปหา หรือ ไปเยี่ยมบ่อยๆ</p>	<p>-หาวิธีการโอนย้าย กลับไปอยู่บ้านเกิด</p> <p>-อธิบายให้พ่อแม่เข้าใจ และทำการตกลง กับสมาชิกคนอื่นใน การรับผิดชอบดูแลพ่อแม่</p> <p>-ประเมินว่าท่าน สามารถอยู่สองคนได้ หรือไม่ พิจารณาด้าน สุขภาพการช่วยเหลือ ตนเอง ถ้าแข็งแรงดีคง ให้อยู่กันเองไปก่อน</p>	<p>-ไม่รู้จะทำอย่างไรต้อง ทำใจยอมรับสภาพ</p> <p>-ปัจจุบันก็เป็นเช่นนี้คง ไม่ทำอะไร</p> <p>-เป็นสภาพการณ์ที่แก้ไข ไม่ได้ถ้ายังคงต้อง ทำงานในเมือง</p>	<p>-เป็นห่วงมากไปก็คง ทำอะไรไม่ได้ว่างๆ ค่อยหาทางกลับไป เยี่ยม</p> <p>-หาสิ่งอื่นชดเชยที่ทำ ให้ท่านไม่เหงา เช่นมี หลานให้เลี้ยง</p> <p>-เป็นโอกาสดีที่ท่านจะ ได้อยู่กันสองคนหลัง จากลูกๆโตแล้ว</p> <p>-ตอนนี้ท่านยังแข็งแรง ดีไม่ควรวิตกกังวลไป ล่วงหน้า</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 13</u></p> <p>-เลี้ยงสุนัข</p> <p>-ติดเหล็กดัด</p> <p>-ติดสัญญาณกันขโมย</p> <p>เข้าร่วมโครงการฝากบ้านกับตำรวจ</p>	<p>-ตรวจสอบความเรียบร้อยก่อนออกจากบ้าน</p> <p>-วางแผนก่อนเดินทาง</p> <p>ไปไหนว่าจะจัดการกับบ้านที่ไม่มีคนอยู่อย่างไร</p> <p>-ปรึกษาสมาชิกในครอบครัวเพื่อร่วมกันหาทางแก้ไข</p>	<p>-คงทำอะไรไม่ได้</p> <p>เพราะต้องไปทำงาน</p> <p>-ทำใจยอมรับถ้าของหายจริงๆก็คงจะทำอะไรไม่ได้</p> <p>-มียามคอยดูแลอยู่แล้ว</p>	<p>-พยายามไม่วิตกกังวลจนเกินไปเหตุยังไม่เกิด</p> <p>-เงินทองเป็นของนอกกายหาใหม่ได้</p> <p>-คิดว่าการดูแลความปลอดภัยในหมู่บ้านดีพอไม่น่าเป็นห่วง</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 14</u></p> <p>-พูดกับเพื่อนตรงๆในเรื่องที่เกิดขึ้น</p> <p>-แบ่งห้องเป็นสัดส่วน</p> <p>ทำเฉพาะของตัวเอง</p> <p>-ชื่อเฉพาะของใช้ตนเอง</p> <p>-เก็บของให้เพื่อนใช้ไม่ได้</p>	<p>-เรียกเพื่อนมาคุยถึงหน้าที่รับผิดชอบ และทำการจัดแบ่งหน้าที่อย่างชัดเจน</p> <p>-ต้องมีข้อตกลงก่อนอยู่ร่วมกัน</p> <p>-ชี้แจงข้อเท็จจริงให้ทราบ เพื่อร่วมกันหาทางแก้ไข</p>	<p>-ปล่อยให้เขาสำนึกได้ด้วยตัวเอง</p> <p>-ทำเท่าที่ทำได้</p> <p>-เฉยๆไม่ทำอะไร</p>	<p>-คิดถึงข้อดีอื่นๆของเพื่อนที่อยู่ด้วยกัน</p> <p>-เพื่อนอาจจะยุ่งจนไม่มีเวลาช่วยเราก็ได้</p> <p>-คิดว่าแยกไปอยู่คนเดียวน่าจะสบายกว่า</p> <p>-ย้ายออกโดยไม่พูดให้เพื่อนโกรธ</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 15</u></p> <p>-ใครว่างให้คนนั้นไป</p> <p>-สลับกันไปคนละเดือน</p> <p>-หักบัญชีธนาคาร</p> <p>-ชำระผ่านร้านที่รับชำระ</p> <p>-จ้างคนไปชำระแทน</p>	<p>-พูดคุยและหาวิธีการที่จะไปชำระโดยไม่เสียงาน</p> <p>-ค้นหาสาเหตุของปัญหาและช่วยกันหาทางแก้ไข</p> <p>-พิจารณาทางเลือกอื่นที่ทำได้ถ้าไปเองไม่ได้</p>	<p>-ยอมไปเองจะได้ไม่มีปัญหา</p> <p>-อยู่เฉยๆไม่ทะเลาะด้วย</p>	<p>-ปัจจุบันมีทางเลือกในการชำระหลายทางไม่น่าเป็นเรื่องใหญ่</p> <p>-เรื่องแค่นี้เรื่องเล็กไม่น่ามีปัญหา</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 16</u></p> <p>-ตอบตามที่ท่านถาม</p> <p>-ชี้แจงให้เข้าใจว่าโตแล้วไม่ต้องเป็นห่วง</p> <p>-ตอบคำถามตามความเป็นจริง</p>	<p>-พิจารณาตัวเองว่ามีจุดใดที่ทำให้ท่านเป็นห่วงเพื่อจะได้ปรับปรุงตัว</p> <p>-คิดหาวิธีการที่จะทำให้ท่านยอมรับว่าเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว</p>	<p>-เฉยๆท่านเป็นห่วงก็มีความสุขดี</p> <p>-ไม่ทำอะไรรู้สึกอบอุ่นดี</p> <p>-ชอบให้ท่านถาม</p> <p>-เป็นเรื่องปกติที่พ่อแม่เป็นห่วงลูก</p>	<p>-อย่างไรเราก็เป็นเด็กในสายตาพ่อแม่เสมอ</p> <p>-ตอบคำถามในทางบวกเพื่อทำให้ท่านสบายใจ ถึงแม้จะลำบากอยู่ก็ตาม</p> <p>-เบื่อก็ตอบไปตามที่ท่านถามท่านจะได้สบายใจ</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 17</u></p> <p>-พาแม่ไปหาหมอที่ ชำนาญเฉพาะโรค</p> <p>-บอกความจริงกับแม่ แล้วให้แม่ตัดสินใจเอง</p> <p>-พูดกับแม่ให้ยอม รักษา</p>	<p>-ปรึกษาสมาชิกใน ครอบครัวเพื่อหาทาง แก้ไข</p> <p>-เตรียมความพร้อมใน ทุกๆด้าน</p> <p>-ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ การรักษาให้มากขึ้น เพื่อประกอบการตัดสินใจ</p> <p>-พาไปตรวจที่อื่นเพื่อ เป็นการเช็คให้แน่ใจ ก่อนทำการรักษา</p>	<p>-ทำตามคำแนะนำของ แพทย์</p> <p>-แล้วแต่การตัดสินใจ ของแม่ และคนใน ครอบครัว</p> <p>-สนับสนุนให้แม่ยอม ทำการรักษา</p> <p>-ยอมทำทุกอย่างเพื่อ ให้แม่อยู่รอด</p>	<p>-ยังดีที่รู้ในระยะแรก ยังรักษาได้</p> <p>-เรื่องมันอาจจะไม่ร้าย แรงขนาดนั้นก็ได้</p> <p>-พยายามพูดคุยหรือ ทำให้ท่านสบายใจ</p> <p>-พาแม่ไปตรวจที่อื่น อีกครั้งรอผลออกมา ก่อนอาจจะไม่ร้ายแรง อย่างที่คิดไว้ก็ได้</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 18</u></p> <p>-ไม่ให้ภรรยาทำงาน หนักอีกต่อไป</p> <p>-ให้ภรรยาพักมากๆ ขณะตั้งครรภ์</p> <p>-ปลอบใจให้กำลังใจ ภรรยา</p> <p>-ให้ลาออกจากงานอยู่ บ้านอย่างเดียว</p>	<p>-ค้นหาสาเหตุของการ แท้งและหลีกเลี่ยง สาเหตุนั้น</p> <p>-เตรียมความพร้อมใน ทุกด้านก่อนมีบุตรคน ต่อไป</p> <p>-วางแผนการทำงาน และการทำงานสำหรับ การตั้งครรภ์ครั้งใหม่</p> <p>-ปรึกษาแพทย์เพื่อขอ คำแนะนำในการ ปฏิบัติตัวขณะตั้ง ครรภ์</p>	<p>-ไม่เป็นไรมีไหมได้</p> <p>-ทำใจยอมรับเหตุ การณ์เพราะคงไม่มีใคร อยากให้เกิดเรื่องแบบ นี้</p> <p>-คงแก้ไขอะไรไม่ได้ เรื่องเกิดไปแล้ว</p>	<p>-คิดว่าเราคงไม่ได้ทำ บุญมาด้วยกัน</p> <p>-คงไม่ใช่คร่ำอย่างนี้ ทุกครั้ง</p> <p>-ยังดีที่ภรรยาปลอดภัย สามารถมีไหมได้</p> <p>-ไม่กังวลกับเหตุการณ์ ที่ผ่านมา เตรียมพร้อม กับการเริ่มต้นใหม่</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 19</u></p> <p>-คุยกันให้รู้เรื่อง</p> <p>-บอกความต้องการของตนเองให้อีกฝ่ายรู้</p> <p>-เลิกกัน</p>	<p>-หาเวลาที่เหมาะสมและพูดคุยถึงปัญหาที่ผ่านมาและช่วยกันหาทางแก้ไข</p> <p>-คุยกันถึงความคาดหวังของแต่ละฝ่ายและหาข้อตกลงร่วมกัน</p> <p>-ทบทวนปัญหาของการแต่งงานและรับฟังเหตุผลของแต่ละฝ่าย</p>	<p>-ยอมเท่าที่ทำได้</p> <p>-ทำใจยอมรับความแตกต่าง</p> <p>-ฟังให้มากๆ ไม่แสดงและความขัดแย้ง</p>	<p>-ไปพักผ่อนเปลี่ยนบรรยากาศอาจจะทำให้ดีขึ้น</p> <p>-คิดถึงความสัมพันธ์ที่ดีที่เคยมีต่อกัน จะทำให้อดทนได้มากขึ้น</p> <p>-มองข้ามเรื่องเล็กน้อยและคิดถึงข้อดีของแต่ละฝ่าย</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 20</u></p> <p>-พาน้องไปปรึกษาแพทย์เพื่อทำแท้ง</p> <p>-ลาออกจากสถานศึกษา</p> <p>จัดการให้แต่งงานโดยเร็ว</p> <p>-พูดคุยกับน้องสาวและคนรักของน้องสาวอย่างตรงไปตรงมา</p> <p>-ปกปิดการตั้งครรภ์ให้เรียนให้จบ</p>	<p>-ปรึกษาครอบครัวเพื่อร่วมกันหาทางแก้ไข</p> <p>-วางแผนร่วมในการตั้งครรภ์และการศึกษาต่อ</p> <p>-หาข้อตกลงร่วมกันทุกฝ่ายทั้งน้องสาวฝ่ายชาย และครอบครัวของทั้งสองฝ่าย</p>	<p>-ยอมรับสภาพเพราะคงแก้ไขอะไรไม่ได้เรื่องมันเกิดไปแล้ว</p> <p>-แล้วแต่การตัดสินใจของ น้องสาวและครอบครัว</p>	<p>-ตกใจมากแต่จะไม่ดูว่า และให้คำปรึกษาที่จำเป็นกับน้องสาว</p> <p>-ดีเหมือนกันจะได้มีหลาน</p> <p>-รอให้เด็กเกิดมาก่อนแล้วค่อยคิด</p> <p>-อีกหลายเดือนกว่าจะคลอดยังมีเวลาคิดอีกมาก</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<u>สถานการณ์ที่ 21</u> -เลิกคบกับเพื่อนคนนั้น -ถามคนกลางว่าจะเลือกใคร -ต่อว่าทั้งสองฝ่ายที่ทำแบบนี้	-พิจารณาตัวเองว่าเราไม่ดีตรงไหน -ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดและประเมินว่าจะจัดการอย่างไร -พูดคุยตกลง และพิจารณาเหตุผลของแต่ละฝ่ายประกอบการตัดสินใจ	-ไม่ทำอะไร ทำใจยอมรับสภาพ -ปล่อยไปตามทางที่เขาเลือก -ยอมรับการตัดสินใจของทุกคน	-หาอะไรที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีมีคุณค่า -คิดว่าเราดีพอที่จะหาคนรักใหม่ได้ -ขอบคุณเพื่อนและคนรักที่ทำให้ตาสว่าง -ตั้งใจที่รู้ความจริงก่อนที่จะคบกันลึกซึ้งมากว่านี้ -คิดว่าเราไม่ใช่คู่กัน
<u>สถานการณ์ที่ 22</u> -เข้าไปคุยกับพ่อแม่คนรักโดยตรง -พาหนี -เลิกกัน	-พูดคุยกับคนรักเพื่อหาวิธีเข้าไปคุยกับพ่อแม่ -สอบถามเหตุผลความจำเป็นของคนรักเพื่อประกอบการตัดสินใจ และร่วมกันวางแผนในการแก้ไขปัญห -ทบทวนความสัมพันธ์และประเมินความเป็นไปได้ในการใช้ชีวิตร่วมกัน	-ทำใจ ตัดใจ -ปล่อยเขาไปตามที่ต้องการ -ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น -ไม่รู้จะทำอย่างไร	-ไปเที่ยวพักผ่อน เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม -ทำงานให้มากขึ้นจะได้ลืม -คิดว่าเราไม่ใช่คู่กัน -ยังไม่ได้คุยกับพ่อแม่คนรักไม่ควรวิตกกังวลไปก่อน -เรื่องอาจจะไม่ร้ายแรงอย่างทาคิดก็ได้



วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<u>สถานการณ์ที่ 23</u> -ทวงคืน -ไม่ให้ยืมอีก -พูดกับเพื่อนตรงๆว่าควรจะคืนเงินที่ยืมได้แล้ว -เลิกคบ	-เรียกเพื่อนมาคุยสอบถามเหตุผลของเพื่อนและบอกความจำเป็นของเรา -คิดหาวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการเพื่อนคนนี้	-ทำใจ -คงทำอะไรไม่ได้ -ที่แล้วมาให้แล้วกันไป	-คิดว่าเสียเงินซื้อเพื่อน -เงินเล็กน้อยอย่าไปเสียตายเลย -คิดถึงด้านอื่นที่ดีของเพื่อน
<u>สถานการณ์ที่ 24</u> -เลิกกันเลยทันที -พูดตกลงกันให้ชัดเจนว่าจะเลือกใคร	-พูดคุยกันเพื่อหาวิธีแก้ไขร่วมกัน -พิจารณาตนเองว่ามีปัญหาที่จุดใดสามารถปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขได้หรือไม่ -ประเมินสถานการณ์ว่าสามารถแก้ไขได้หรือไม่	-ปล่อยไปตามทางที่เขาเลือก -ตัดใจ ทำใจ -คงไม่สามารถทำอะไรได้ -เรื่องของจิตใจคงฝืนใจกันไม่ได้	-ไปทำอย่างอื่นจะได้ลืมได้เร็วขึ้น -ปรับปรุงตัวเองให้ดูดีกว่าเดิม -เตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเริ่มต้นใหม่กับคนอื่น
<u>สถานการณ์ที่ 25</u> -ไม่ไป -ให้คนอื่นช่วยเลี้ยง -ชวนเพื่อนมาเที่ยวบ้านแทน -เอาลูกไปด้วย	-จัดสรรเวลาให้เหมาะสม -พิจารณาตามความเหมาะสมว่าควรไปหรือไม่ -ประเมินตามสถานการณ์	-ไปเท่าที่ไปได้ -ไม่ทำอะไรเพราะรู้ว่าวันหนึ่งต้องเป็นอย่างนี้ -ยอมรับสภาพว่าจะทำตัวเหมือนก่อนแต่งงานคงไม่ได้	-คิดว่าเพื่อนคงเข้าใจ -ไม่ไปคงไม่มีปัญหา -คนมีครอบครัวก็ต้องเลือกครอบครัวก่อนอยู่แล้ว -ไปสังสรรค์บ้างก็จะได้ลดความเครียดจากการเลี้ยงลูก

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 26</u></p> <p>-ลาออกไปทำงานที่อื่น</p> <p>-ไม่ทำ</p> <p>-ขอคุยกับเจ้านาย</p>	<p>-ประเมินสถานการณ์และปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์</p> <p>-ค้นหาสาเหตุของปัญหาแล้วจึงหาทางแก้ไข</p> <p>-หาวิธีการอื่นแทนการประจบ เช่น นำเสนอผลงาน</p>	<p>-ทำไปตามสถานการณ์ คนส่วนใหญ่ทำเราก็ทำได้</p> <p>-ทำใจที่ใหนๆก็เป็นแบบนี้</p> <p>-ยอมรับสภาพ</p> <p>-ทำเท่าที่ทำได้</p>	<p>-ไม่สนใจทำงานในส่วนของตัวเองให้ดีที่สุด</p> <p>-คิดว่าตัวเองมีความสามารถเจ้านายคงจะเห็นความสามารถตรงนี้โดยไม่ต้องประจบ</p> <p>-เจ้านายอาจจะไม่ได้เป็นแบบที่คนอื่นคิดก็ได้เรายังไม่เคยมีปัญหาก็จึงไม่ควรกังวลไปก่อน</p> <p>-มองหาข้อดีของเจ้านายและใช้วิธีชมอย่างจริงใจแทนการประจบ</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 27</u></p> <p>-ขอพบเจ้านายเพื่อพูดคุยให้รู้เรื่อง</p> <p>-ลาออกไปหาที่ทำงานใหม่</p> <p>-เถียงเท่าที่ทำได้</p>	<p>-เก็บไปคิด ทบทวนและพิจารณาว่าเราผิดจริงหรือไม่ จากนั้นจึงทำการแก้ไขปรับปรุง</p> <p>-ค้นหาสาเหตุของปัญหา และทำการแก้ไขไปตามนั้น</p> <p>-คิดหาวิธีการที่จะเข้าไปพูดคุยกับเจ้านาย เพื่อชี้แจงเหตุผล</p>	<p>-ทำใจ รับฟัง และไม่โต้ตอบ</p> <p>-ยอมรับสภาพทำงานที่ใหนก็เป็นแบบนี้</p> <p>-คงทำอะไรไม่ได้ เพราะเขาคือหัวหน้า</p>	<p>-ไม่สนใจเพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีเหตุผล</p> <p>-มองข้ามเรื่องที่ไม่ดีของเจ้านายสนใจข้อดีของเจ้านายแทน</p> <p>-คิดมากก็กลุ้มเปล่าๆ</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p><u>สถานการณ์ที่ 28</u></p> <p>-ทำเฉพาะส่วนของตัวเอง</p> <p>-แจ้งให้เจ้านายทราบ</p> <p>-บอกให้เพื่อนช่วยกันทำงาน</p> <p>-ปฏิเสธงานของผู้อื่น</p> <p>-หางานใหม่</p>	<p>-เสนอเจ้านายให้มีการประชุมเพื่อแบ่งหน้าที่รับผิดชอบให้ชัดเจน</p> <p>-คุยกับเพื่อนร่วมงานถึงภาระหน้าที่ของแต่ละคน ชี้แจงให้เข้าใจ และร่วมกันหาทางแก้ปัญหา</p>	<p>-ทำเท่าที่ทำได้</p> <p>-ยอมรับสภาพ</p> <p>-ทำอย่างไรได้ในเมื่อไม่คนเราก็ต้องทำ</p>	<p>-ไม่สนใจทำงานในส่วนของตัวเองให้ดีที่สุด</p> <p>-ขอลาพักร้อนไปพักผ่อน หายเหนื่อยค่อยกลับมาใหม่</p> <p>-จะคิดให้กลุ่มทำไม ทำไมไหวก็ไม่ต้องทำ</p>
<p><u>สถานการณ์ที่ 29</u></p> <p>-ปรับตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานใหม่โดยเร็ว</p> <p>-ศึกษางานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>-ตั้งใจทำงานใหม่ให้ดี</p>	<p>-พิจารณาความเหมาะสมของงานใหม่ และประเมินความสามารถของตัวเอง ก่อนตัดสินใจ</p> <p>-ศึกษาลักษณะของผู้ร่วมงานใหม่ เพื่อหาวิธีปรับตัวให้เหมาะสม</p>	<p>-ยอมทำตามแต่โดยดี</p> <p>-ไม่ต้องทำอะไร</p> <p>-ใครให้ทำอะไรก็ทำตาม</p>	<p>-ตั้งใจได้ทำงานที่เหมาะสมกับความ สามารถ</p> <p>-รู้สึกดีที่ได้เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม</p> <p>-ไม่น่าจะมีปัญหา เพราะเป็นงานที่ถนัด</p>

วิธีแก้ปัญหา			
1	2	3	4
<p>สถานการณ์ที่ 30</p> <p>-ทำงานให้ดีไม่ให้ใครจับผิดได้</p> <p>-พูดคุยปรับความเข้าใจ</p>	<p>-ค้นหาสาเหตุของปัญหาแล้วหาทางแก้ไข</p> <p>-ประเมินสถานการณ์แล้วหาโอกาสในการพูดคุยปรับความเข้าใจ</p> <p>-แยกแยะงานกับเรื่องส่วนตัวออกจากกันแล้วแก้ปัญหาไปที่ละส่วน</p>	<p>-ทำผิดก็ยอมรับผิด</p> <p>-ไม่ได้ตอบ ฉะๆ</p> <p>-ไม่แสดงความขัดแย้ง</p> <p>ทำใจยอมรับสถานการณ์</p>	<p>-พยายามไม่สนใจทำงานในส่วนของตนเองให้ดีที่สุด</p> <p>-ทำดีกับรุ่นพี่เหมือนเดิม หลีกเลี่ยงการปะทะกัน</p> <p>-เป็นตัวของตัวเอง</p> <p>พยายามผ่อนคลายในการทำงาน</p> <p>-อยู่ห่างๆให้มากที่สุด</p>

## ภาคผนวก จ

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. สูตรค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมิน (Interrater reliability)

$$\text{ความเที่ยงระหว่างผู้ประเมิน} = \frac{\text{จำนวนสถานการณ์ที่มีความเห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนสถานการณ์ทั้งหมด}} \times 100$$

## 2. สูตรการทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) โดยใช้สูตรการคำนวณ คือ

$$\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

- เมื่อ O คือ ความถี่ที่สังเกตได้ของระดับอารมณ์ร่วมหรือความถี่ที่สังเกตได้ของวิธีแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง
- E คือ ความถี่ที่คาดหวังของระดับอารมณ์ร่วมหรือความถี่ที่คาดหวังของวิธีแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง
- df คือ องศาความเป็นอิสระ (Degree of freedom) หาได้จาก ประเภทของวิธีแก้ปัญหา หรือประเภทของระดับอารมณ์ร่วมลบด้วย 1 ในกรณีที่เป็นตัวแปรเดียว หรือ ประเภทของวิธีแก้ปัญหาลบด้วย 1 คูณกับประเภทของระดับอารมณ์ร่วมลบด้วย 1 ในกรณีที่เป็น สองตัวแปร

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว สลักจิต บุญยะรังสรรค์ เกิดวันที่ 19 พฤษภาคม 2516 ที่จังหวัดชัยภูมิ สำเร็จการศึกษาจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2538 และเข้าศึกษาในต่อสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา เมื่อปีการศึกษา 2541

