

บรรณานุกรม

- กรองแก้ว อยู่สูง. (2535). พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพมหานคร : คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี
 วิทยาลัยพาณิชยศาสตร์มหาวิทยาลัย.
- กนิษฐา เขียวทอง. (2545). การศึกษาสาเหตุและผลของความขัดแย้งในองค์กร : ศึกษาเฉพาะกรณี
 สำนักการระบายน้ำกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กาญจนา สุทธิเนียม. (2542). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อ
 พฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของผู้ป่วยจิตเภท
 โรงพยาบาลสมเด็จพระยา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
 (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กาญจนา หลวงจอก. (2536). การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่าง
 บุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพะระดมวิทยา จังหวัดราชบุรี.
 วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ.
- กิตติมา ปรีดีศิลป์. (2529). ทฤษฎีบริหารองค์กร. กรุงเทพมหานคร : ธนาคารพิมพ์.
- จันทรัตน์ เจริญสันติ. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อบทบาททางเพศ ความพึงพอใจ
 ในชีวิตสมรสกับการปรับตัวของบิดาและมารดาที่มีบุตรคนแรก. วิทยานิพนธ์
 วท.ม. (สาขาพยาบาลศาสตร์). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาติชาย ไชยพิมพ์. (2540). ความขัดแย้งทางการเมืองในการกำหนดนโยบาย : ศึกษาเฉพาะกรณี
 การแก้ไขเพิ่มเติมรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2534 เฉพาะมาตรา 189-199
 สมัยรัฐบาล นายชวน หลีกภัย (กันยายน 2535- ธันวาคม 2537). วิทยานิพนธ์
 ศศ.ม. (รัฐศาสตร์). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นงลักษณ์ วงพรพันธุ์. (2544). ภาวะผู้นำกับการจัดการความขัดแย้งของหัวหน้าศูนย์/ ฝ่ายกองก้อ
 สร้างและบูรณะ สำนักการโยธากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ร.บ. กรุงเทพมหานคร :
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประกิจ ค่อทิมะ. (2539). แนวทางแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งเพื่อความร่วมมือพัฒนาเกี่ยวกับเขต
 ทับซ้อนของเขตเศรษฐกิจจำเพาะระหว่างไทย กับ มาเลเซีย. วิทยานิพนธ์
 น.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ประชุมพร บัวคณี. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับพฤติกรรมการเผชิญ
ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำ
 บริการ). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ประภัสสร เดชาภิรมย์. (2543). ความขัดแย้งระหว่างกลุ่มประมงพื้นบ้านและกลุ่มประมง
ปลาทะเลเลี้ยงในบ่อ : ศึกษาเฉพาะกรณี จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (รัฐศาสตร์).
 กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปัทมา คำสังข์ทอง. (2544). การแก้ปัญหาความขัดแย้งในคดีครอบครัว : ศึกษากระบวนการ
ไกล่เกลี่ยกรณีหย่า. วิทยานิพนธ์ พ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ตรีสุข ธงไชย. (2540). ปัญหาความเครียดในครอบครัวและวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นที่อยู่ใน
ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงคนเดียว และครอบครัวปกติ : ศึกษาในนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาวิชาสุขภาพจิต).
 กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถวิล ชาราโกชน์. (2532). จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตสาส์น.
- ทศนา แจ่มมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. โครงการเผยแพร่การสอน
 กลุ่มสัมพันธ์ คณะครุศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัญญา สนิทวงศ์ ณ อยุธยา. (2545). สถาบันครอบครัวกับความเข้มแข็งของชุมชนและสังคม.
 สมุทรปราการ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- พรนพ พุกกะพันธ์. การบริหารความขัดแย้ง. กรุงเทพมหานคร : คณะบริหารธุรกิจ ภาควิชาการ
 จัดการทั่วไป. มหาวิทยาลัยสยาม.
- พรณราย ทรัพย์ประภา. (2526). “การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการจัดการกับ
ความขัดแย้ง” วารสารตะกั่ว. 17 (48) ธันวาคม 2525- มกราคม 2526 : 41-49.
- พิมพ์พรณ สุรนนท์. (2535). คุณภาพชีวิตสมรส : ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการสังกัดกรม
ประชาสัมพันธ์ กรมการพัฒนาชุมชนและสำนักผังเมือง. วิทยานิพนธ์. ศ.ม. กรุงเทพฯ :
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงค์ กังน้อย. (2545). ยุทธวิธีการจัดการความขัดแย้งของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการ
 บริหารการศึกษา). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏนครปฐม.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ภกกมล คำดี. (2539). ความขัดแย้งภายในองค์กร : ศึกษากรณีฝ่ายวิศวกรรมของบริษัท ดาด้าแมท จำกัด (มหาชน). วิทยานิพนธ์ บธ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- ภูมินทร์ อ่อนละมุล. (2538). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมในการเผชิญความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนโสภณศิริราษฎร์ อำเภอวัดเพลง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มลวิภา สุวรรณมาลัย. (2524). คำบรรยายกระบวนวิชา PC 307 จิตวิทยาวัยรุ่น : Psychology of Adolescence. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เรียม ศรีทอง. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน : Human Behavior and Self Development. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : เซวีค เอ็ดดูเคชั่น.
- ลักขณีย์ โมราสุข. (2537). ความขัดแย้งระหว่างเด็กวัยรุ่นกับพ่อแม่ในโรงเรียนพินิจโลกวิทยาคม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พินิจโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วรรณภา ลำเจียกเมศ. (2530). แนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวในทัศนะของสตรีที่สมรสแล้ว : ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีที่มารับบริการจากศูนย์การวางแผนครอบครัวโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ สส.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรารัตน์ กิตติรักษนนท์. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างความสุขในชีวิตสมรส พฤติกรรมเผชิญความเครียด ปัจจัยบางประการทางชีวสังคม สิ่งแวดล้อม และบุคลิกภาพของสตรีที่สมรสแล้ว. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วลัย อรุณี (บรรณาธิการ). (2529). สันติศึกษากับการแก้ปัญหาความขัดแย้ง. เอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตร อาวะกุล. (2526). เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล.
- วิชัย โดสุวรรณจินดา. (2535). ความลับขององค์กร : พฤติกรรมองค์กรสมัยใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมนิติ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วิเชียร สุขจันทร์. (2540). การเปรียบเทียบผลของการใช้สถานการณ์จำลองและการใช้แม่แบบเพื่อลดพฤติกรรม ที่เหมาะสมในการเผชิญกับความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัวของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เชี่ยวชาญ อาศวีฉนกุล. (2538). เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารและการพัฒนาองค์การ. หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศิริพรรณ ชนสิน. (2529). การสำรวจปัญหาและความต้องการชุมชน ตำบลสารภี. คณะมนุษยศาสตร์. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- (2546). เอกสารคำสอนสุขภาพจิต. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริพรรณ ชนสิน และคณะ. (2546). ผลการฝึกอบรมการพัฒนาคนแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมบางประการของบุคลากรมหาวิทยาลัย. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริวรรณ ตั้งบุญธินา. (2536). ความขัดแย้งเกี่ยวกับโครงการ คอก. กรณีบ้านหนองใหญ่ อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (รัฐศาสตร์). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมยศ ศิลป์โยคม. (2540). ผู้นำชุมชนกับการแก้ปัญหาความขัดแย้งในชุมชน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (รัฐศาสตร์). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สยามพร เพชรประสิทธิ์. (2540). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา จังหวัดนนทบุรี. ปริญญาโท ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรวงศ์ โอห์สัมฤทธิ์ชัย. (2536). สาเหตุของความขัดแย้งและวิธีจัดการกับความขัดแย้งของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุกรี พิษผักหวาน. (2541). ชาวบ้านกับโครงการของรัฐ : กรณีศึกษาปัญหาความขัดแย้งการจัดการป่าชายเลนพื้นที่ตำบลบางชัน อำเภอลำลูกเกด จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (รัฐศาสตร์), กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุกัญญา สุขวุฒิ. (2542). วิธีการจัดการกับความขัดแย้งของบุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช. วิทยานิพนธ์ บข.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.
- สุชา จันทร์เอม. (2527). จิตวิทยาเด็กเกร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธินันท์ พรหมสุวรรณ. ทัศนคติของคณะกรรมการบริหารในสภาพแรงงานไทยที่มีต่อรูปแบบการจัดการความขัดแย้ง. รายงานการวิจัย ทูลสนับสนุนจากทบวงมหาวิทยาลัย.
- สมิตรา รัฐประสาธ. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความมั่นคงในชีวิตสมรสของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร :
- เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. (2524). ความขัดแย้ง : การบริหารเพื่อความสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ตะเกียง.
- อนุสิทธิ์ ไตรรงค์ทอง. (2539). มาตรการทางกฎหมายในการขจัดความขัดแย้งทางผลประโยชน์ของบริษัทที่จดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์. วิทยานิพนธ์ น.บ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรุณ หมั่นวงศ์. (2540). การเปรียบเทียบผลการปรับสินค้าใหม่ และการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรุณ รักธรรม. (2528). ความขัดแย้งในกรุงเทพมหานคร : กรณีศึกษาเฉพาะระดับเขต. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- _____ (2532). พฤติกรรมในระบบราชการ. คณะรัฐประศาสนศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- _____ (2534). เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร. หน่วยที่ 8-15 พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อุทัย หิรัญไค. (2523). ศิลปะของการเป็นผู้นำ. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อุบลรัตน์ พิษณุชยะนนท์. (2531). คุณภาพชีวิตสมรส : ศึกษากรณีข้าราชการสังกัด กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เอมอร มณีวัฒนา. (2538). สัมพันธภาพกับคุณภาพชีวิตของคู่สมรส. วิทยานิพนธ์ คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.





แบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นงานวิจัยระดับมหาบัณฑิต ในเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการกับความขัดแย้งของกลุ่มสมรส การตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาครั้งนี้ และคำถามที่ได้รับผู้วิจัยจะถือเป็นความลับ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ให้ท่านเลือกคำตอบโดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

- 1). เพศ ชาย หญิง
- 2). นับถือศาสนา พุทธ คริสต์
 อิสลาม อื่นๆ(โปรดระบุ).....
- 3). ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี
- 4). อายุของท่านและคู่สมรสเป็นอย่างไร
 ใกล้เคียงกัน /เท่ากัน
 ต่างกันเล็กน้อย
 ต่างกันมาก
- 5). ระยะเวลาในการสมรสของท่าน.....ปี.....เดือน
- 6). ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน
 มัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-3 มัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4-6
 ปวช./ปวส. ปริญญาตรี
 ปริญญาโท ขึ้นไป อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- 7). ระดับการศึกษาของท่านและคู่สมรสเป็นอย่างไร
 ใกล้เคียงกัน /เท่ากัน
 ต่างกันเล็กน้อย
 ต่างกันมาก

8). อาชีพ

- รัฐบาล/รัฐวิสาหกิจ รับจ้าง
 เกษตรกร ค้าขาย
 บริษัทเอกชน อาชีพอิสระ เช่น ดัดเสื้อ นักเขียน ฯลฯ
 อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9). รายได้รวมต่อเดือนของท่านและคู่สมรส (ประมาณเงินเดือนรวมรายได้พิเศษ)

- ต่ำกว่า 10,000 บาท 10,001- 25,000 บาท
 25,001- 50,000 บาท 50,001- 75,000 บาท
 75,001- 100,000 บาท 100,000 บาท ขึ้นไป

10). รายได้ของครอบครัวของท่านเพียงพอหรือไม่

- เพียงพอ มีเหลือเก็บ
 พอดี ไม่มีเหลือเก็บ
 ไม่เพียงพอ

11). ปัจจุบันท่านมีบุตรจำนวน.....คน

11.1 เพศชาย.....คน

11.2 เพศหญิง.....คน

12). บิดามารดาของท่าน มีชีวิตสมรสอย่างไร (ก่อนที่จะท่านจะทำการสมรส)

- เป็นแบบอย่างคู่สมรสที่ดีมาก
 เป็นแบบอย่างคู่สมรสที่ดีพอสมควร
 ไม่เป็นแบบอย่าง

13). ท่านใช้เวลาทำความเข้าใจกับคู่สมรสของท่านก่อนจะสมรสเป็นเวลาประมาณ.....ปี

14). ในการตัดสินใจแต่งงานกับคู่สมรสคนปัจจุบันท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- บิดา/มารดา ญาติพี่น้อง
 เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน
 อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 วิธีการจัดการกับความขัดแย้ง

คำถามต่อไปนี้เป็นเรื่องราวสมมติ ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่ท่านเคยสัมผัสโดยตรง ได้เคยพบเห็น ทราบจากการบอกเล่า หรืออาจไม่เคยได้รับรู้มาก่อนเลยก็ตาม ขอให้จินตนาการว่า หากเป็นตัวท่านต้องพบเหตุการณ์ดังกล่าว จะเลือกวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อใดข้อหนึ่ง

1). ในช่วงปิดภาคเรียนกับภรรยาวางแผนที่จะพาครอบครัวไปเที่ยวภูเขา แต่นับมาเป็นคนที่ชอบทะเลเป็นชีวิตจิตใจ ค้างฝอยพยายามยกเลิกผลข้ออ้างที่ตีมาหักล้างกัน แต่จนแล้วจนรอดก็ยังไม่สามารถหาข้อสรุปได้ ถ้าท่านเป็นคัมภีร์จะทำอย่างไร

- เราสองคนไปทะเลกันบ่อยแล้วเปลี่ยนไปภูเขากันบ้างนะ
- ขอมที่จะพาไปทะเล โดยไม่ได้แย้ง
- เดินหนีไปก่อน ไว้ค่อยคุยใหม่
- พยายามยกเลิกผลจนกว่าจะยอมตาม
- ยอมทำตามแต่เก็บเอาความไม่พอใจไว้
- ยืนยันว่าอย่างไรก็จะไปที่ภูเขา

2). หลังรับประทานอาหารร่วมกันอารีจะเก็บกวาดทำความสะอาดด้วยชาม วันนี้อารีอารมณ์ไม่ดีมาจากที่ทำงานจึงบอกเอกพลว่าให้ช่วยล้างด้วยชามบ้าง เอกพลเองก็หงุดหงิดกับคราบสกปรกที่ถูกขยี้ทำเลอะเอาไว้ จึงบอกอารีว่ากำลังยุ่งอยู่ไม่เห็นหรือ หากท่านเป็นอารีท่านจะทำอย่างไร

- พูดดี ๆ ว่า “เดี๋ยวเช็ดเสร็จแล้วก็มาช่วยล้างแล้วกัน”
- “ไม่เป็นไร ฉันล้างเองแล้วกันคุณก็ทำความสะอาดไปเถอะ”
- เดินหนีออกไปสงบสติอารมณ์
- นิ่งเงียบและเก็บความไม่พอใจไว้
- “เห็น แต่เช็ดเสร็จแล้วก็ไปล้างจานด้วย”

3). หลาย ๆ ครั้งที่ทักษิณออกไปสังสรรค์ในหมู่เพื่อน ๆ แล้วต้องโกหกสุธารัตน์ว่าไปธุระเรื่องอื่นแทน เพราะรู้ว่าหากบอกไปตามตรงสุธารัตน์คงจะไม่พอใจแน่ ครั้งนี้ถูกจับได้ว่าพูดโกหกทำให้สุธารัตน์โกรธมาก หากท่านเป็นทักษิณท่านจะทำอย่างไร

- ขอโทษ ผมไม่อยากทำให้คุณไม่สบายใจ
- ผมยอมรับผิดทีหลังจะไม่ทำอีกแล้ว
- ไม่ได้ตอบ ทำเฉย ๆ เสีย
- หลบออกไปไกล ๆ ก่อน
- พุดคุยจนเป็นที่เข้าใจกัน
- ไม่พอใจ แต่เก็บไว้ไม่ตอบได้
- ก็จะทำอย่างนี้ แล้วคุณจะทำไหม

4). พินานเป็นคนมีเสน่ห์สนุกสนานจึงเป็นที่รักของเพื่อน ๆ รวมทั้งทำให้เพศตรงข้ามรู้สึกพิเศษด้วย บ่อยครั้งพบว่าให้ปัญญาพร ไม่พอใจแสดงอาการหงุดหงิดทำให้มีข้อโต้แย้งเกิดขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงพินานยังรักและซื่อสัตย์กับปัญญาพรอย่างมั่นคง หากเป็นพินานท่านจะทำอย่างไร

- ไม่มีอะไรหรอก อย่าคิดมากผมไม่ได้คิดอะไรกับคนอื่น
- ถ้าเธอไม่ชอบต่อไปจะไม่ทำอีก
- รับฟังแต่ไม่แสดงความสนใจ
- เดินหนีออกไปทางอื่นก่อน
- พุดคุยจนเป็นที่เข้าใจตรงกัน
- รับฟังแต่เก็บความรู้สึกไม่พอใจ
- ผมก็เพื่อนของผมอย่างนี้แหละ

5). บรรหารกับชูติมาไปพบเจ้าหน้าที่สำนักงานที่ดิน โดยชูติมาบอกเส้นทางแต่เส้นทางที่ชูติมาเลือกการจราจรที่ติดขัดมาก ทำให้พาลคนคั่งค้างอยู่หรือขายซึ่งจะทำให้ได้เงินจำนวนมากแถมคนที่ซื้อที่ดินก็เปลี่ยนใจ บรรหารคิดว่าชูติมาเป็นคั้นเหตุในครั้งนี้ ถ้าท่านเป็นชูติมาท่านจะทำอย่างไร

- “เรื่องการจราจรใครจะรู้เล่าละ บางวันคิดบางวันก็ไม่ติด”
- “ที่ดินแปลงนี้สวย ยังมีคนต้องการอีกมากเดี๋ยวเราก็ตายได้”
- “เสียใจเหมือนกันที่เลือกเส้นทางนี้ ขอโทษ”
- ทำหน้าเฉย ๆ ไม่สนใจ
- เดินหนีไปที่อื่น
- รับฟังแต่เก็บความรู้สึกไม่พอใจ
- อย่าพูดดีกว่า ยังไงก็ต้องมาเส้นนี้

6). เมื่อลูกเข้าสู่วัยเรียน ปัญหาความต้องการที่จะให้ลูกได้เข้าเรียนในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงซึ่งอยู่ไกลบ้านมาก ในขณะที่คุณรันท้อยากให้ลูกได้เรียนในโรงเรียนที่อยู่ใกล้บ้านเพื่อความสะดวกในการดูแลและการเดินทาง ถึงแม้จะเป็นโรงเรียนมีชื่อน้อยกว่า ถ้าท่านเป็นคุณรันทท่านจะทำอย่างไร

- ไม่จำเป็นต้องให้ลูกไปไกลลูกจะลำบาก เรียนใกล้บ้านก็เหมือนกัน
- ไว้ให้ลูกโตกว่านี้หน่อยก็แล้วกันนะ แล้วค่อยไปเรียนไกล ๆ
- ยอมตามที่ปัญหาต้องการ
- ไม่พอใจแต่ก็ยอมทำตาม
- ยืนยันว่ายังไงก็ต้องให้ลูกเรียนโรงเรียนใกล้ ๆ บ้าน

7). วันนีเพื่อนสนิทของอภีร์ภักซึ่งไม่ได้พบกันมานานหลายปีนัดให้ไปพบปะสังสรรค์ โดยระบุว่าไม่ต้องพานันทิก้าไปด้วย ทำให้นันทิก้าเกิดความสงสัยมากว่าทำไมถึงไม่สามารถไปด้วยได้ทั้งที่ปกติก็จะสามารถไปไหนมาไหนด้วยตลอดเวลา ถ้าท่านเป็นอภีร์ภักท่านจะทำอย่างไร

- มีแต่ผู้ชายทั้งนั้นคุณไปคงไม่สนุก จะทำให้คุณเบื่อเสียเปล่า ๆ
- ไว้คราวหน้าค่อยไปแล้วกันนะ
- ความใจอยากไปก็ไปไม่สนุกไม่รู้ด้วยนะ
- แสดงสีหน้าไม่พอใจ
- เดินออกไป ไม่ฟังเหตุผล
- ชี้แจงจนนันทิก้าเข้าใจถึงเหตุผลที่ไปด้วยไม่ได้
- บอกว่าไปไม่ได้ ก็ไปไม่ได้สิ

8). เนื่องจากช่วงนี้อำพลได้รับมอบหมายให้ไปทำธุระที่ต่างจังหวัดอยู่สัปดาห์ นานวันเข้า มาลีจึงเริ่มสงสัยเพราะว่าอำพลมักมีท่าทีผิดปกติ และมีโทรศัพท์ติดต่อเข้ามาหาอยู่บ่อย ๆ เมื่อถามไถ่ก็จะได้รับคำตอบว่าโทรมาติดต่อธุระเรื่องงาน ถ้าท่านเป็นมาลีท่านจะทำอย่างไร

- ช่วงนี้งานยุ่งหรือกะ เห็นโทรศัพท์มาบ่อยจัง
- ยอมเชื่อในสิ่งที่อำพลบอก
- แสดงความไม่พอใจเมื่อมีโทรศัพท์ถึงอำพล
- ทำไม่รู้ไม่ชี้เมื่ออำพลรับโทรศัพท์
- พுகุยสอบถามจนได้รับคำตอบที่พอใจ
- เก็บงำความสงสัยเอาไว้
- เชี่ยวชาญให้อำพลบอกมาให้ได้ว่าโทรศัพท์มาจากใคร

9). อาทิตยที่จะถึงจะเป็นวันคล้ายวันครบรอบแต่งงานของวิบูลย์กับลลิตา ทั้งคู่จึงนัดหมายที่จะไปทานข้าวด้วยกันเมื่อถึงวันนัดวิบูลย์ไม่สามารถไปได้เพราะติดธุระด่วนจึงรีบโทรศัพท์ไปเลื่อนนัด ลลิตาไม่พอใจและยืนยันว่าต้องมาตามนัดให้ได้ ถ้าท่านเป็นวิบูลย์จะจัดการอย่างไร

- หมกติดธุระด่วนจริงๆ
- เสร็จธุระแล้วจะรีบไปหา รอก่อนนะ
- ขอมลิกนัดในเรื่องอื่นและไปหาลลิตาตามนัด
- เจ็บ ไม่มีค่าตอบแทน ปิดโทรศัพท์
- อ้างว่าต้องรีบไปขอวางสายก่อน
- อธิบายจนลลิตาเข้าใจว่าธุระสำคัญจริงๆ
- ไม่พอใจแต่ก็ไปหาลลิตาตามนัด
- ยืนยันว่าต้องเลิกนัดกับลลิตา

10). วันนี้มีรายการละครที่วินิตาคิดความน่าสนใจและคอนเสิร์ตที่กำลังจะมาถึง อยู่ ๆ สุวัฒน์ก็เข้ามาเปลี่ยนช่องไปดูรายการแข่งขันฟุตบอล และยืนยันที่จะไม่เปลี่ยนกลับไปเพราะเป็นคู่ที่รอดูอยู่เช่นกัน ถ้าท่านเป็นวินิตาท่านจะทำอย่างไร

- วันนี้ขอละครก่อนแล้วกัน กำลังถึงคอนเสิร์ตแล้วด้วย
- ขอคุยอีกนิคนะ แล้วค่อยดูฟุตบอลต่อ
- ไม่ว่าจะไร และยั้งนั่งดูด้วยกัน
- นั่งเฉิบ ทำหน้าตาขอกบุญไม่รับ
- ลูกเดินออกไปหิวอย่างอื่นแทน
- เก็บงำความไม่พอใจไว้ หน้าชื่นอกครม
- ยังไงก็ต้องดูละครอย่างเดียว ฉับต้องดูละครเรื่องนี้ให้ได้

11). หลังเลิกงานอรรรรณแวะตลาดเพื่อซื้ออาหารมือเย็นและของใช้จำเป็นภายในบ้าน ปรากฏว่าเมื่อกลับถึงบ้านมบุญก็ซื้อมาเช่นกัน มบุญจึงถูกต่อว่าที่ไม่บอกให้รู้ก่อนทำให้สิ้นเปลืองและมีของมากเกินไปจนจำเป็น ถ้าท่านเป็นมบุญจะทำอย่างไร

- อาหารก็เก็บใส่ตู้เย็นไว้ก่อนก็ได้ ส่วนของใช้ก็ไม่เสียหายอะไรนี่นา
- ยอมรับว่าเป็นความผิดเองที่ไม่ได้ถามก่อน
- ไม่สนใจปล่อยให้เป็นไป

- เดี๋ยวนี้ไปทำอย่างอื่น
- หวานล้อมให้อรพรรณเข้าใจยอมรับว่าของที่ซื้อมาไม่เสียหาย
- เก็บงำความไม่พอใจไว้
- ช่วยซื้อมาก็ดีแล้ว ยังจะบ่นอีก

12). ภายหลังจากแต่งงานมานาน มงคลและบุษกรมักจะมีปากเสียงกัน โดยเฉพาะเรื่องคนรอบข้างบุษกรไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้องหรือบรรดาเพื่อน ๆ ที่เข้ามายุ่งเรื่องครอบครัว บุษกรจึงขอเป็นฝ่ายตัดสินใจเรื่องเหล่านี้เอง หากท่านเป็นมงคลจะทำอย่างไร

- อย่าให้เรื่องของคนอื่นมาทำให้เรทะเลาะกันเลย
- ทั้งญาติคุณและญาติผมก็เหมือนครอบครัวเดียวกัน
- ยอมที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับครอบครัวของบุษกร
- มีนตึงกับบุษกรเมื่อมีเรื่องยุ่งเกี่ยวกับญาติ
- เมื่อมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับญาติก็ทำไม่รู้ไม่ชี้
- พุดคุยจนบุษกรยอมรับว่าไม่ควรนำเรื่องอื่นมาเป็นเรื่องของครอบครัว
- เก็บงำความไม่พอใจไว้ ไม่พูดอะไร
- ห้ามไม่ให้หน้าเรื่องคนอื่นเข้ามายุ่งเกี่ยวกับเรื่องในครอบครัว

13). เจตรินเป็นภรรยาเจ้าระเบียบมาก เช่น บ้านต้องเป็นระเบียบ ต้องทำตามวิธีการบางอย่างอย่างเคร่งครัด ฯลฯ นานเข้าที่สามีรู้สึกว่าจะไร้ระเบียบมากจนกระทบความสัมพันธ์กับญาติพี่น้องรวมทั้งบรรดาเพื่อน ๆ ที่ไม่อย่างกแวะเวียนมาเยี่ยมเยือน หากท่านเป็นสามีท่านจะทำอย่างไร

- เราไม่ต้องมีระเบียบขนาดนั้นก็ได้นะ
- วันไหนที่เพื่อนหรือญาติมาคุยช่วยอนุโลมลดความเจ้าระเบียบบ้างนะ
- ยอมที่จะทำตามระเบียบของเจตริน
- แสดงความไม่พอใจต่อความมีระเบียบให้เจตรินเห็นเสมอเป็นประจำ
- พุดคุยจนเจตรินยอมรับและเข้าใจว่าต้องลดความเจ้าระเบียบลงบ้าง
- เก็บงำความไม่พอใจไว้หน้าขึ้นอกตรม
- ยินยอม ยินคำขาดที่จะไม่ยอมทำตาม

14). ประทีนและรุ่งทิพย์วางแผนที่จะต่อเติมและซ่อมบ้านใหม่ แต่ทั้งสองฝ่ายมีความคิดและความชอบไม่เหมือนกันประทีนจึงตัดสินใจที่จะเลือกรูปแบบที่ไม่ตรงกับรุ่งทิพย์ ถ้าท่านเป็นรุ่งทิพย์จะทำอย่างไร

- ก่อขง อธิบายให้เห็นว่าแบบที่เลือกดีกว่า
- เลือกแบบที่ดีของทั้งสองฝ่ายมาผสมผสานกัน
- ขอมเลือกตาม
- เงียบเฉยไม่พูดด้วย ไม่เอออออกลงด้วย
- พูดคุยตกลงจนกว่าความนับจะเข้าใจ ขอมรับว่าแบบที่เราเลือกดีกว่าจริง ๆ
- เก็บงำความไม่พอใจไว้
- เปลี่ยนความแบบที่เราต้องการ ก็ฉันอยากได้ของมัน

15). ทุกครั้งที่ได้แข่งกัน พ่อแม่ของพรทิพย์จะเชื่อในสิ่งที่พรทิพย์อธิบายมากกว่า คิดว่าสรยุทธ์เป็นฝ่ายผิดเสมอ สรยุทธ์จึงต้องเป็นฝ่ายขอมขุดิเพราะเกรงใจผู้ใหญ่ทำให้พรทิพย์ยังได้ใจและให้พ่อแม่ของตนเองมาเป็นคนตัดสินตลอดเวลา ถ้าท่านเป็นสรยุทธ์ท่านจะทำอย่างไร

- นี่เป็นเรื่องของเราสองคนนะ
- เรื่องของเราสองคนค่อย ๆ คุยกันก็ได้
- ขอมที่จะให้พ่อแม่ของพรทิพย์ตัดสินทุกครั้งไป
- เงียบเฉย ไม่พูดจา
- เดินหนี ไม่สนใจ
- พูดคุยจนกว่าพรทิพย์จะเข้าใจในเจตนา
- เก็บงำความไม่พอใจไว้หน้าชั้นอศกรม
- เป็นเรื่องในครอบครัวอย่าให้พ่อแม่มายุ่งได้ไหม โด ๆ กันแล้ว

16). หลังแต่งงานมานานญาติก็เริ่มปล่อยเนื้อปล่อยตัว แต่อรณพไม่กล้าบอกตรง ๆ เกรงว่าจะน้อยใจ วันหนึ่งญาติถามอรณพว่าทำไมเดี๋ยวนี้ไม่ชวนไปไหนด้วย อรณพจึงบอกความจริงทำให้ญาติน้อยใจและตำหนิตนเองที่ทำให้อรณพเบื่อหน่าย ถ้าท่านเป็นอรณพท่านจะทำอย่างไร

- ผมไม่ได้ต้องการทำให้คุณน้อยใจหรือเสียใจเลย
- ผมอยากให้คนที่ผมรักคูดิใจ แต่ถ้าคุณชอบอย่างนี้ผมก็ยังรักคุณไม่ว่าจะเป็นยังไง
- ถ้าญาติเค้าสบายใจ ปล่อยให้เค้าทำอย่างที่เป็นอยู่

- เขียนเลข ไม่พูดอะไรอีก
- เดินหนีไปก่อนค่อยกลับมาจ้อ
- พูดคุยจนกว่าพูดจะหายน้อยใจ เข้าใจตรงกัน
- เก็บงำความไม่พอใจไว้ หน้าชื่นอกครม
- พยายามดูแลตัวเองบ้าง ไม่ควรปล่อยเนื้อปล่อยตัวอย่างนี้

17). ฤทัยชอบพูดขุดคุ้ยแต่เรื่องเก่า ๆ เช่น แฟนเก่า ความผิดพลาดเก่า ๆ ของชวลิต ทำให้ฤทัยและชวลิตต้องมีปัญหากันทุกครั้ง ในขณะที่ฤทัยก็จะอ้างว่าชวลิตก็ชอบขุดคุ้ยนำเรื่องเก่า ๆ เวลาที่ทำอะไรผิดพลาด แกรมยังนำไปเล่าให้คนอื่นนอกบ้านฟังอีกด้วย ถ้าท่านเป็นชวลิตท่านจะทำอย่างไร

- ถ้าอย่างนั้นเราจะเลิกพูดเรื่องเก่า ๆ ด้วยกันทั้งคู่ ดกลงใหม่
- ผมง้อโทษ คราวหลังจะไม่พูดถึงมันอีก
- เขียนเลข ไม่สนใจ
- เดินหนีออกไปก่อน ไม่เถียงด้วย
- พูดคุยจนเป็นที่เข้าใจตรงกัน
- เก็บความไม่พอใจเอาไว้
- คุณหยุดพูดเถอะ เพราะชอบขุดคุ้ยอย่างนี้ไปถึงทำให้มีปัญหา

18). ลินดาเป็นเพื่อนหน้าตาดี ทำให้มีเพศตรงข้ามเข้ามาสนใจอยู่บ่อย ๆ สมบัติจึงรู้สึกกังวลใจและหึงหวง บ่อยเข้าก็คุยกันในเรื่องความขัดแย้งจึงทวีความรุนแรงจนสมบัติบันดาลโทสะใช้กำลังทำร้ายร่างกายลินดาได้รับบาดเจ็บถึงขั้นเลือดออก ถ้าท่านเป็นลินดาท่านจะทำอย่างไร

- ฉันจะยกโทษให้คุณ แต่คราวหน้าจะไม่ยกโทษอีกแล้วนะ
- ไม่ใช่กำลังได้ตอบอีก นิ่งเงียบ
- รีบหนีออกห่าง ๆ ก่อน
- พูดคุยด้วยเหตุผลจนกว่าจะตกลงเป็นที่เข้าใจกันได้
- เก็บงำความคับแค้นใจเอาไว้
- อย่่างไรก็ไม่ยอม คุณกล้าทำร้ายฉันขนาดนี้ต้องเลิกกันอย่างเดียว

19). การทำงานที่เหน็ดเหนื่อยทั้งวัน ทำให้สินจ้อยากพักผ่อนเมื่อถึงบ้าน หัวถึงหมอนก็อยาก
จะหลับ ในขณะที่จักรชัยต้องการมีเพศสัมพันธ์ด้วย สินใจรู้สึกว่าเป็นช่วงนั้นของชีวิตหงุดหงิดมาก
และ "ไม่มีอารมณ์ร่วม" เลย ความสัมพันธ์จึงมีปัญหาตามมา ถ้าท่านเป็นสินใจจะทำอย่างไร

- วันนี้เหน็ดเหนื่อยมากอยากพักผ่อน
- ช่วงนี้มีงานเยอะทำให้เหน็ดเหนื่อยมาก ไว้ก่อนแล้วกันนะคะ
- ขอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย
- เฉยเฉย ไม่ให้ความร่วมมือด้วย
- บอกว่าท่าน่วงนอน แกล้งหลับ
- พุดคุยจนจักรชัยเข้าใจ
- เก็บงำความไม่พอใจเอาไว้
- บอกว่าไม่ก็ไม่มีสิ จัดชินไม่ยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วยนิงเงีย

20). การครคิดที่ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องน่าอายที่จะบอกถึงความต้องการทางเพศของตนเองให้
นาคยา รู้ก็กลัวจะคิดว่าเป็นคนมักมากในกาม การครจึงไปปรึกษากับเพื่อนสนิทแต่เรื่องก็รู้ถึงนาคยา
ซึ่งมันได้ทำให้นาคยาอายและโกรธมาก ถ้าท่านเป็นการครจะทำอย่างไร

- ผมอายและกลัวคุณจะเข้าใจผิดคิดว่าผมหมกมุ่นคิดแต่เรื่องนี้
- ผมขอโทษที่เอาเรื่องของเราไปปรึกษาคนอื่น ต่อไปผมจะคุยกับคุณทุกเรื่อง
- นิงเงียบ รับฟังโดยไม่ได้ตอบอะไร
- เดินหนีออกไปที่อื่นก่อน จนกว่าจะอารมณ์เย็น
- พุดคุยอธิบายจนเข้าใจตรงกัน
- ทำไมผมจะถามเพื่อนไม่ได้ละ มีมันเป็นเรื่องของผู้ชาย

21). วิไลกับกิตติแต่งงานกันมานานแต่ยังไม่มียูก วิไลยังไม่อยากมียูกเพราะกลัวจะมีเวลาที่
จะทุ่มเทกับงานน้อยลง ขณะที่กิตติต้องการมียูกมากกว่าวิไลจึงอธิบายเหตุผลของตนเองแต่กลับยังทำให้
กิตติโกรธและน้อยใจ ที่ให้ความสำคัญกับงานมากกว่าเรื่องการมีลูก ถ้าท่านเป็นวิไลท่านจะทำอย่างไร

- ไม่ใช่ว่าไม่อยากมียูกกับคุณแต่ขอให้จัดการเรื่องงานตรงนี้ให้เรียบร้อยก่อนนะคะ
- ตกลงที่จะมียูกด้วยกันตามที่กิตติต้องการ
- เบียงประเด็น แกล้งทำอย่างอื่น ชวนคุยเรื่องอื่น
- พุดคุยจนเข้าใจตรงกัน

- เก็บความไม่เข้าใจเอาไว้ ว่าทำไมถึงไม่เข้าใจบ้าง
- ที่ทำงานก็เพื่อลูก ถ้าฐานะมันคงลูกเกิดมาจะได้ไม่ลำบากจะนั่นรอกให้พร้อมก่อน

22). เมื่อสุรพลเปิดประตูบ้านเข้ามาเห็นบ้านรก ลูกเล่นของเล่นก็ไม่เก็บเข้าที่โต๊ะเก้าอี้ กระจัดกระจาย นัยนาที่นั่งอ่านหนังสือเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น สุรพลจึงเริ่มบ่นทั้งจัดแจงและสั่งการสมาชิกภายในบ้าน สุดท้ายมาลงที่นัยนาที่ไม่ช่วยกันดูแลบ้าน ถ้าท่านเป็นนัยนาจะทำอย่างไร

- ใจเย็น ๆ เด็กวูล ๆ เล่นเสร็จแล้วจะทำเพราะทำตอนนี้ก็สกปรกเหมือนเดิม
- รีบทำความสะอาดบ้าน อยุ่อย่างที่สุรพลต้องการ
- ยังคงอ่านหนังสือพิมพ์ นั่งเฉยไม่โต้ตอบ
- เบียงประเด็น แลสั่งทำอย่างอื่น
- พูดคุยอธิบายจนสุรพลเข้าใจ
- เก็บใจความไม่พอใจเอาไว้
- อย่าพูดมากได้ไหม ลูกเล่นเสร็จค่อยทำทีเดียว

23). วรนุชเป็นคนขี้หึงหวงไม่ให้เกียรติ จะ โทรศัพท์เช็คจะทำอะไร ที่ไหน กับใคร มนุษย์พยายามอธิบายสิ่งที่คุณรู้สึกไม่ชอบ ซึ่งวรนุชก็รับฟังพร้อมอธิบายเหตุผลของเธอ และตกลงว่าจะพยายามปรับปรุงแต่ผ่านไปไม่นานวรนุชก็กลับเป็นเช่นเดิมอีก ถ้าท่านเป็นมนุษย์จะทำอย่างไร

- ช่วงนี้งานยุ่งมาก ต้องไปติดต่อลูกค้าข้างนอกบางครั้งอาจรับโทรศัพท์คุณไม่ได้
- อย่าทำอย่างนี้เสียนะแล้วผมจะเป็นฝ่ายโทรหาคุณหรือคุณจะมาหาที่ทำงานก็ได้
- อยากโทร อยากหึงก็ปล่อยไป
- นั่งเฉย สีหน้าแสดงความไม่พอใจ
- หลีกหนีเดินออกไปที่อื่นก่อน
- พูดคุยจนอีกฝ่ายยอมรับและเข้าใจว่าไม่มีอะไรจริง ๆ
- เก็บใจความไม่พอใจไว้
- เลิกโทรตามได้แล้วนะ ไม่อย่างนั้นเลิกกัน

24). เวลาสมรภักษ์และพวงชมพูเดินทางไปเที่ยวต่างจังหวัด พวงชมพูจะซื้อของฝากสำหรับญาติและเพื่อนสนิท ช้างยังแะทุกปีมีใหญ่เพื่อซื้อของกินคุณไว้กินจำเป็น สมรภักษ์เดือนเรื่องการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยแต่พวงชมพูก็ยังขงขยับยั้งที่จะทำอย่างที่เราสบายใจ ถ้าท่านเป็นสมรภักษ์ท่านจะทำอย่างไร

- เวลาที่เราควรประหยัดกันไว้มากกว่านี้
- ผมเห็นด้วยที่คุณแสดงน้ำใจแต่เราซื้อเฉพาะที่จำเป็นก็จำเป็นจะพอนะ
- แล้วแต่คุณก็แล้วกันว่าจะซื้อแค่ไหน
- นิ่งเงียบ ไม่อธิบายอะไรแสดงสีหน้าไม่พอใจ
- พูดคุยจนตกลงกันได้แล้วซื้อแค่พอประมาณ
- เก็บงำความไม่พอใจไว้
- หุคซื้อได้แล้ว ไปเที่ยวคราวนี้ขอส่งไม่ให้คุณซื้ออะไรอีก

25). กรอบครัวของวิไลกับนุสบามีปัญหาเรื่องการเงิน และเดือนหนึ่งที่จะต้องจ่ายค่าเทอมของลูก ชู่ ๆ วิไลก็เข้ามาบอกนุสบาว่าต้องใช้เงินที่เตรียมไว้สำหรับค่าเรียนลูก ไปเป็นค่ารักษาพยาบาล พ่อซึ่งป่วยกะทันหัน นุสบาไม่เห็นด้วยที่จะนำเงินส่วนนี้ไปใช้ ถ้าท่านเป็นวิไลท่านจะทำอย่างไร

- ขอให้เห็นใจเถอะนะเรื่องพ่อป่วยก็เป็นเรื่องสำคัญ
- ชีวิตพ่อก็มีความสำคัญเหมือนกัน ผมเชื่อว่าผมจะหาค่าเทอมลูกได้แน่นอน
- นิ่งเงียบ ไม่คุย
- พูดคุยจนกว่านุสบาจะเข้าใจ
- เก็บงำความไม่พอใจไว้
- เวลายังไงก็ต้องเอาเงินไปรักษาพ่อก่อน

26). ในยุคเศรษฐกิจที่ฝืดเคือง ชัยวัฒน์พยายามประหยัดค่าใช้จ่ายทุกอย่างและปรึกษากับวิชุดาในเรื่องที่ต้องช่วยกันลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย เช่น ชอบเป็นเจ้าภาพเวลาสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ซื้อเสื้อผ้าราคาแพง ฯลฯ แต่วิชุดาทำไม่ได้สักครั้ง ถ้าท่านเป็นชัยวัฒน์ท่านจะทำอย่างไร

- เธอจำพลาๆ ค่าใช้จ่ายบ้างก็คืนนะ เงินทองมันหายาก
- ช่วงนี้อย่าเพิ่งใช้จ่ายมากนักนะ ไว้รอให้โบนัสออกก่อน
- ขอนตามความต้องการของวิชุดา
- นิ่งเงียบ ไม่พอใจ ไม่คุยด้วย
- ไม่สนใจไม่รู้ไม่ชี้

- พูดคุยจนกว่าวิชาจะเข้าใจว่ารายได้อาจไม่พอใจกับรายจ่าย
- เก็บความไม่พอใจไว้ หน้าชื่นอกครม
- หยุดใช้จ่ายฟุ่มเฟือยได้แล้ว รู้จักประหยัดเสียบ้าง

27). เนวินกับวารุณีมีบัญชีเงินสะสมของครอบครัว วันดีคืนดีวารุณีเปิดดูสมุดบัญชีก็ต้องตกใจ เพราะเงินสูญหายไปหมด เมื่อวารุณีสอบถามเนวินก็บ่นเบื่องจนเริ่มมีปากเสียง ในที่สุดยอมรับสภาพว่าเสียพันฟุตบอลและยังมีหนี้ค้างอีกหนึ่งแสนบาท ถ้าท่านเป็นวารุณีท่านจะทำอย่างไร

- พี่ไม่น่าทำอย่างนี้เลย น่าจะรู้ว่าสารพันเป็นสิ่งไม่ดี
- หนี้สินทั้งหมดนี้เหลือจะช่วยชดใช้ แต่ต้องสัญญาว่าจะเลิกเล่นการพนัน
- ปลดปล่อยตามเลย เสียแล้วเสียไป
- นั่งเฉยๆ แสดงความไม่พอใจ
- หนีออกไปอยู่บ้านพ่อแม่สักพัก
- พูดคุยจนกว่าสามีจะยอมรับว่าจะไม่ทำอีกและต้องชดใช้หนี้สินเองทั้งหมด
- หน้าชื่นอกครม
- ถ้ารู้ว่าเล่นการพนันอีกเราเลิกกัน ส่วนหนี้ที่มีก็ชดใช้เอง

28). ตลอดเวลาที่ชาคริตกับสิราณีแต่งงานกันมา สิราณีรู้สึกภาคภูมิใจในตัวชาคริตที่คอยดูแลเอาใจใส่อย่างเสมอต้นเสมอปลาย วันหนึ่งชาคริตมาสารภาพกับสิราณีว่าได้ไปมีความสัมพันธ์กับหญิงอื่น ชาคริตบอกกับสิราณีว่าเสียใจที่ทำให้ผิดหวัง ถ้าท่านเป็นสิราณีท่านจะทำอย่างไร

- แสดงให้เห็นว่าเสียใจและผิดหวังแต่ยินดีให้อภัยหากจะไม่มีเหตุการณ์เช่นนี้อีก
- ปลดปล่อยตามเลย
- สีหน้าไม่พอใจ นั่งเฉยๆ
- เดินออกไปจากตรงจุดนั้น
- พูดคุยจนกว่าชาคริตจะยอมรับว่าจะไม่ทำอีก
- หน้าชื่นอกครม
- ถ้ามีอีกครั้งเราเลิกกันเท่านั้น

29). ตลอดเวลาที่ผ่านมามีปัญหาขามเดือนพินิจาเรื่องการอบรมเลี้ยงดูลูก แต่พินิจาก็ไม่
 เชื่อนวันหนึ่งอาจารย์ได้เชิญให้ไปพบ เนื่องจากลูกมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว เกรเร คิดเพื่อนรวม
 กลุ่มกันไม่เข้าเรียน ถ้าท่านเป็นพินิจท่านจะทำอย่างไร

- ถ้าเราเลี้ยงลูกอย่างนี้ก็มีแค่จะเสียคนนะ
- คุณลองดูวิธีที่ผมเสนอดูบ้างไหม
- ไม่สนใจแล้วพูดแล้วไม่เชื่อกัน ก็ปล่อยเลยตามเลย
- นิ่งเงียบ ไม่พอใจ
- พูดคุยจนกว่าพินิจจะยอมรับว่าจะต้องเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูลูก
- เก็บความไม่พอใจไว้ ต้องให้พินิจเลี้ยงดูตามเดิม
- ด้อยไปนี่ต้องเลี้ยงดูในวิธีของผมเท่านั้น

30). นับวันปัญหาสังคมจะรุนแรงมากขึ้น เช่น ปัญหาเสพติด สื่อลามก การทำร้าย
 ร่างกาย ฯลฯ เป็นเหตุผลที่ทำให้บุรุษห่วยไขลูกครึ่งใจโนทีน ต้องคอยรับส่งเหมือนลูกแห่ง ใน
 ขณะที่สาโรจนไม่เห็นด้วยกับวิธีการดังกล่าว ถ้าท่านเป็นสาโรจนจะทำอย่างไร

- คุณอย่าห่วงลูกเกินไปนักเสีย ปล่อยให้เขามีอิสระบ้าง
- ลดความเป็นห่วงลูกลงบ้าง แล้วผมจะคอยช่วยคู่อีกทาง
- ขอมทำตามความคิดของอีกฝ่ายปล่อยให้บุรุษเลี้ยงดูตามเดิม
- นิ่งเงียบ แม้จะไม่พอใจ
- พูดคุยจนกว่าบุรุษจะยอมรับว่าลูกต้องเติบโตและมีชีวิตเป็นของตัวเอง
- ไม่พอใจวิธีการของบุรุษแต่ไม่แสดงออกไป
- อย่างอยู่กับชีวิตลูกมากนัก ผมจะสอนลูกเอง

ตอนที่ 3

ก. ให้ท่านเลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านคิดว่าเป็นสาเหตุของความขัดแย้งระหว่างท่านและคู่สมรสของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ระดับความถี่						
		บ่อยที่สุด	บ่อยมาก	บ่อย	เป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่บ่อย	เลย
1	การมีความเห็นไม่ตรงกัน เช่น การที่ต่างฝ่ายต่างมีความเชื่อมั่นในเหตุผลของตัวเอง เป็นต้น							
2	การไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน เช่น การรับรู้ข่าวสารที่ทำให้เข้าใจความหมายของอีกฝ่ายผิดไปทั้งที่บางทีทั้งสองฝ่ายอาจมีวัตถุประสงค์เหมือนกัน เป็นต้น							
3	ความแตกต่างของประสบการณ์ ภูมิหลัง เช่น การเติบโตมาจากวัฒนธรรมที่ต่างกัน เป็นต้น							
4	ความแตกต่างในค่านิยมและความเชื่อ เช่น ฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าสิ่งนี้ดีควรทำ แต่อีกฝ่ายหนึ่งอาจเห็นตรงกันข้าม เป็นต้น							
5	การไม่รับผิดชอบหน้าที่ตามบทบาทในครอบครัว เช่น หัวหน้าครอบครัวที่ขาดการรับผิดชอบ ไม่ส่งเสียเลี้ยงดูลูก เป็นต้น							

ข. ให้ท่านเลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านคิดว่าเป็นลักษณะของความขัดแย้งระหว่างท่านและคู่สมรสของท่าน

ข้อ	ข้อความ	ระดับความถี่						
		บ่อยที่สุด	บ่อยมาก	บ่อย	เป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่บ่อย	เลย
1	ความขัดแย้งที่สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล คือ ความแตกต่างของความคิดเห็น เช่น ความคิดที่จะนำเงินสะสมของครอบครัวไปใช้ในวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน สามียอยากซื้อรถ ภรรยาอยากซื้อห้องครัว เป็นต้น							

ข้อ	ข้อความ	บ่อยที่ สุด	บ่อย มาก	บ่อย	เป็น บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
2	ความขัดแย้งที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผล คือ ความขัดแย้งที่เกิดจากความรู้สึก ความคิด หรือความเชื่อของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสอง ฝ่าย เช่น ถัดมาก ใจน้อย โมโหง่ายเกินไป อคติ มองโลกในแง่ร้าย หุนเหว เป็นต้น						
3	ความขัดแย้งที่มีลักษณะเปิดเผย เช่น ขอให้สามีเลิกสูบบุหรี่ ขอให้ภรรยาเลิก เล่นไพ่ ขอร้องไม่ให้สามีตามใจลูก ขอร้อง ให้ภรรยาดูแลลูกให้มากขึ้น เป็นต้น						
4	ความขัดแย้งที่มีลักษณะไม่เปิดเผย เป็นความขัดแย้งในลักษณะปกปิดซ่อนเร้น ใช้การเก็บไว้ในใจ เช่น ภรรยาที่สงสัยในการ กลับบ้าน ไม่ตรงเวลาของสามี เป็นต้น						
5	ความขัดแย้งที่มีลักษณะเฉียบพลัน เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการได้รับรู้ พฤติกรรมที่ตนไม่เคยรู้มาก่อน เช่น การนอน กรน ใช้ห้องน้ำนาน ไม่ชอบอาบน้ำ เป็นต้น						
6	ความขัดแย้งที่มีลักษณะเรื้อรัง เกิดจากการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่สามารถแก้ไข ข้อบกพร่องหรือข้อขัดแย้งของตนเองได้ เช่น หัวหน้าครอบครัวที่ไม่รับผิดชอบ ทั้งภาระให้ ภรรยาหาเลี้ยงครอบครัว หรือแม่บ้านที่ไม่ดูแล รับผิดชอบงานบ้าน เกี่ยงลูก เป็นต้น						

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ด้วยความจริงใจ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายทรงศักดิ์ สถาปนะนันท์
วัน เดือน ปีเกิด	1 มีนาคม 2518
ที่อยู่	32 หมู่ 3 ถนนลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
ประวัติการศึกษา	มัธยมศึกษา โรงเรียนบางกะปิ นิเทศศาสตรบัณฑิต - การโฆษณา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ศึกษาศาสตร์ระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการ โครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ประวัติการทำงาน ตำแหน่ง	มูลนิธิกองทุนไทย ผู้ประสานงานฝ่ายพัฒนาศักยภาพบุคลากร