

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายจึงต้องปรับตัวอย่างมาก แอริคสัน (Erikson, 1964) นักจิตวิทยาชาวเยอรมันได้อธิบายเกี่ยวกับวัยรุ่นไว้โดยเขาเชื่อว่าวัยรุ่นนี้เป็นช่วงวัยที่มีความขัดแย้งทางจิตสังคมวิกฤติมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ หากไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤตินี้ให้ลุล่วงไปได้ เด็กวัยรุ่นจะมีอัตลักษณ์ที่สับสนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคง(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, น.51) ปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ดังรายงานสถิติจากผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยของสสส.ปี 2552 ระหว่างเดือน ม.ค.-มิ.ย.จำนวน 35,700 ราย พบว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมี ปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด อีกทั้งไม่มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น (<http://www.thaihealth.or.th/node /12298>) นอกจากนี้จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิตปี 2550 พบสาเหตุที่วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุดเกิดจากการขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว หรือกับเพื่อน และยังเกิดมาจากปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาที่โรงเรียน การถูกอบรมสั่งสอน ถูกลงโทษ การขาดเพื่อน การถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือถูกทำให้เสียหน้า เป็นต้น (www.vicharkarn.com/varticle/39547) จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพจิตนั้นคือความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนรอบข้าง

กลุ่มคนที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลในสัมพันธภาพของวัยรุ่นมากที่สุดตามแนวคิดของ แอริคสัน(Erikson, 1964) คือ กลุ่มเพื่อน เพราะกลุ่มเพื่อนเป็นบุคคลที่เป็นศูนย์กลางความผูกพันของวัยรุ่น ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้ จะส่งผลให้มีลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์คือ ขี้อาย ไม่ชอบสังคมต่อต้านสังคม อัตลักษณ์สับสน หงอยเหงา รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจนอาจกลายเป็นอันธพาลหรือติดยาเสพติด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539, น.58) อีกทั้งวัยรุ่นยังเป็นวัยที่กำลังจะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ เพื่อนและบุคคลรอบข้างจะเข้ามามีอิทธิพลอย่างมาก

จะเห็นได้จากการพบปะสังสรรค์เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน รวมทั้งความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น(Ringness,1968) ในระยะแรกของการแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เด็กวัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมที่ไม่สุภาพนุ่มนวล ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกได้ แต่จะพัฒนาการปรับตัวได้มากขึ้นตามการเจริญของวัยที่เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงระยะนี้เป็นช่วงสำคัญ และเป็นเครื่องบ่งชี้ชีวิตในสังคมของวัยรุ่นในอนาคต กล่าวคือถ้าสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ จะทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นมีต่อเพื่อนจะเป็นเครื่องตัดสินว่าเขา มองโลกและตนเองอย่างไร ถ้ามีความรู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน เขาจะมีความรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่และมีความมั่นใจในตนเอง(Gronlund,1959) แต่ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ จะส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดีและไม่มีความสุข ดังการศึกษาของอัลแมน (Ulman,1957) ที่ทำการศึกษานักเรียนที่ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน พบว่า มีปัญหาการปรับตัวทางสังคม มักถูกเพื่อนปฏิเสธ ดังนั้นเด็กกลุ่มนี้จึงมีผลการเรียนที่ไม่ดี มีอารมณ์ตึงเครียด ไม่มีความสุข

การที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นนั้นมีแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎีที่ได้กล่าวถึงหนึ่งในทฤษฎีเหล่านั้นคือ ทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis) ของ ดร.อีริค เบิร์น (Dr. Eric Berne) จิตแพทย์ชาวแคนาดา(Berne, 1964) เป็นทฤษฎีที่จะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้รู้จักบุคลิกภาพของตนเอง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น ตลอดจนยังได้ให้แง่คิดง่าย ๆ ในการเสริมสร้างและปรับปรุงการติดต่อสัมพันธ์ ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ แนวคิดนี้ได้กล่าวถึงความสำคัญของความใส่ใจที่มีต่อชีวิตมนุษย์ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดทัศนะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่น อาจเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ ขึ้นอยู่กับความใส่ใจที่บุคคลได้รับสั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็ก และทัศนะชีวิตนั้นก็มิอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของบุคคล ผู้ที่มีทัศนะชีวิตที่ไม่ดีต่อตนเอง (I'm not OK) หรือที่ไม่ดีต่อผู้อื่น (You're not OK) ก็จะทำให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับตนเองหรือผู้อื่น ส่วนผู้ที่มีทัศนะชีวิตที่ดีต่อตนเอง (I'm OK) และดีต่อผู้อื่น (You're OK) ก็จะทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองและผู้อื่นไปด้วย ดังนั้นแนวคิดนี้จึงช่วยให้บุคคลเรียนรู้และพัฒนาวิธีการแสดงความใส่ใจที่เหมาะสมอันจะนำไปสู่การพัฒนาทัศนะชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้ดีขึ้นด้วย เมื่อบุคคลรู้จักเริ่มวิธีที่จะแสดงการเอาใจใส่ในแง่บวกต่อกัน

จะทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันตามไปด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีอารมณ์มั่นคงปลอดภัยขึ้น มีการยอมรับนับถือและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น เป็นการสร้างทัศนคติชีวิตแบบ “ฉันดี – เธอดี” (I'm OK - You're OK) เป็นทัศนคติที่สร้างสรรค์และประสบความสำเร็จ (Pitman, 1984 อ้างถึงใน ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2544, น.1) นอกจากนี้แนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารยังได้กล่าวถึงสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นว่าเกิดจากการที่วัยรุ่นมีทัศนคติชีวิตที่ไม่ดีต่อตนเอง (I'm not OK) หรือไม่ดีต่อผู้อื่น (You're not OK) เป็นผลมาจากการที่วัยรุ่นได้รับการเลี้ยงดูและความใส่ใจที่ไม่เหมาะสมในวัยเด็ก จึงทำให้วัยรุ่นมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม เช่น การใช้กำลังบังคับเพื่อน มาจากการที่วัยรุ่นมีพื้นฐานความคิดว่าคนอื่นดีไม่เท่าตนเอง แต่ลึกๆแล้ววัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองไม่ดี ไม่มีค่า จะรู้สึกว่าตนเองมีค่าก็ต่อเมื่อทำให้ผู้อื่นเกรงกลัวได้ วัยรุ่นที่ชอบมองตนเองในแง่ลบเสมอ มักจะมีพื้นฐานความคิดและความรู้สึกที่ตนเองไม่ดี เป็นต้น ทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อผู้อื่นและตนเองออกมา ส่งผลให้สัมพันธภาพเป็นไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ (พระมหาทิวา ทองคงอ่วม, 2550, น. 3)

ศูนย์ฝึกพณิชยน์าวีเป็นสถานที่ฝึกอบรมนักเรียนเดินเรือพณิชยน์หลายหลักสูตร หนึ่งในนั้นคือ หลักสูตรนักเรียนเดินเรือพณิชยน์ หลักสูตรปกติ ระยะเวลาศึกษา 5 ปี แยกออกเป็นฝ่ายเดินเรือ และฝ่ายช่างกลเรือ ซึ่งจะรับนักเรียนเดินเรือเพศชาย สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อายุไม่เกิน 21 ปี ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ลักษณะของการศึกษามีลักษณะเป็นวิชาชีพเฉพาะที่นักเรียนเดินเรือพณิชยน์จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนหนักทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีระเบียบวินัยที่เข้มงวดทำให้นักเรียนชั้นปีที่หนึ่งที่เพิ่งเริ่มต้นเข้ามาศึกษานั้นต้องปรับตัวมากทั้งในด้านการเรียน ด้านการฝึกทั้งร่างกาย จิตใจ และการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ซึ่งมีความสำคัญมากเพราะระบบการดูแลปกครองนักเรียนจะมีลักษณะของการต้องใช้ความสามัคคีและความเป็นหมู่คณะสูง หากนักเรียนคนใดไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้จะเป็นอุปสรรคในการเรียนและใช้ชีวิตอยู่ในศูนย์ฝึกพณิชยน์าวีอย่างยากลำบากจนอาจจะทำให้ต้องลาออกจากโรงเรียนกลางคัน ซึ่งปัญหาดังกล่าวทางศูนย์ฝึกพณิชยน์าวีได้ประสบมาอย่างต่อเนื่อง จากการสัมภาษณ์อาจารย์ฝ่ายกิจการนักเรียนของศูนย์ฝึกพณิชยน์าวี ทำให้ทราบว่าในช่วงปีการศึกษา 2550-2552

ที่ผ่านมาสถิตินักเรียนที่ลาออกกลางคันประมาณร้อยละ 5 ถึง 10 ต่อปี โดยมีสาเหตุหลายประการ เช่น ระบบการดูแลที่มีความเข้มงวดมาก ไม่มีเวลาเป็นส่วนตัว ถูกจำกัดสิทธิ ไม่ชอบวิชาที่เรียน และหนึ่งในสาเหตุเหล่านั้นก็คือการมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อน

สำหรับการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis) เป็นแนวทางการฝึกอบรมโดยนำกระบวนการปรึกษามาทำความเข้าใจวิเคราะห์และฝึกฝนให้บุคคลเข้าใจในสัมพันธภาพที่ตนเองมีกับผู้อื่น เพื่อช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดียิ่งขึ้น การศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis) เป็นการศึกษาที่บุคคลวัยทำงานเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากมีรูปแบบความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนและมีปัญหาที่เด่นชัด แต่ในช่วงวัยรุ่นนั้นก็จำเป็นต้องได้ทำความเข้าใจและฝึกฝนการสร้างสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้นเพื่อช่วยให้มีความสามารถปรับตัวได้ดีและมีความสุขในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น โดยทำการศึกษากับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น ที่พัฒนานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ให้มีทัศนคติชีวิตที่ดีขึ้น มีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น และมีสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ดีขึ้นด้วย นับเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญในการจะพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น ที่พัฒนาทัศนคติชีวิตและพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ให้ดีขึ้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าและไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น จะมีคะแนนทัศนคติชีวิตต่อตนเอง คะแนนทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่น และคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น จะมีคะแนนทัศนคติชีวิตต่อตนเอง คะแนนทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นภายหลังการทดลอง
3. นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น จะมีทัศนคติชีวิตต่อตนเอง คะแนนทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน
4. เข้าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น จะมีทัศนคติชีวิตต่อตนเอง คะแนนทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนภายหลังการทดลอง สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
5. นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น จะมีทัศนคติชีวิตต่อตนเอง คะแนนทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้และพัฒนาวิธีการที่จะเป็นมิตรกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
2. ช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองมากขึ้น โดยมีความใส่ใจ มีความรู้สึกความคิดและการกระทำที่ดีต่อตนเองมากขึ้น

3. ช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น โดยมีความใส่ใจ มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น
4. เป็นแนวทางในการนำโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์ การสื่อสารสัมพันธ์มาใช้เพื่อช่วยเหลือพัฒนาสัมพันธภาพให้กลุ่มบุคคลอื่น เช่น นักเรียน นักศึกษา บุคลากรในองค์กร

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรปกติ 5 ปี ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 อายุ 18 - 21 ปี และเป็นผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมการวิจัยเท่านั้น

นิยามศัพท์เฉพาะ (Definition of terms)

ก. แนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis-TA) หมายถึงแนวคิด ที่ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเบิร์น (Berne,1910-1970) เป็นแนวคิดที่ช่วยให้ บุคคลเกิดความเข้าใจต่อความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ที่ส่งผลให้บุคคลมี สัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ส่วน สำคัญของแนวคิดนี้ที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในโปรแกรม ได้แก่ เรื่องความใส่ใจ ทักษะชีวิตและ พฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน

ข. ความใส่ใจ (Strokes) หมายถึง การกระทำใดๆก็ตามที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้สนใจ ต่อการมีตัวตนอยู่ของผู้อื่นหรือการกระทำที่แสดงการรับรู้ถึงการมีตัวตนอยู่ของผู้อื่น ความใส่ใจ อาจแสดงออกได้ทั้งทางคำพูดและท่าทางมีทั้งแบ่งบวกเช่นการชมเชย การกอด การแสดงความรัก เป็็นต้น และแง่ลบ เช่น การดูต่ำกว่ากล่าว การทำโทษ เป็นต้น บุคคลจะใช้เวลาในชีวิตเพื่อสนอง ความต้องการที่จะได้รับความใส่ใจนี้ และความต้องการที่จะได้รับความใส่ใจก็เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ อีกทั้งยังเป็นแรงจูงใจในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วย

ค. *ทัศนะชีวิต (A Life Position)* หมายถึง ทัศนคติอันเป็นความคิดและความรู้สึกของบุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นไปได้ทั้งทัศนะชีวิตที่ดีและไม่ดี ตามแนวคิดของการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของเบิร์น (Berne, 1964) ซึ่งอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. *ทัศนะชีวิตต่อตนเองที่ดี (I'm OK หรือ I+)* คือ มีความพึงพอใจในตนเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง สามารถที่จะยอมรับจุดดีจุดด้อยของตนเองได้
2. *ทัศนะชีวิตต่อตนเองที่ไม่ดี (I'm not OK หรือ I-)* คือ ไม่มีความพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่สามารถที่จะยอมรับจุดดีจุดด้อยของตนเองได้
3. *ทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นที่ดี (You're OK หรือ U+)* คือ เห็นคุณค่าของผู้อื่น เคารพในสิทธิ เชื่อมั่นและไว้วางใจพร้อมทั้งสามารถที่จะยอมรับความแตกต่างหรือข้อบกพร่องของผู้อื่นได้ ให้อภัยและให้โอกาสผู้อื่นได้
4. *ทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นที่ไม่ดี (You're not OK หรือ U-)* คือ ไม่เห็นคุณค่าของคนอื่น ทำให้ไม่เคารพในสิทธิ ไม่ไว้วางใจใครและไม่สามารถที่จะยอมรับความแตกต่างหรือข้อบกพร่องของผู้อื่นได้ ให้อภัยคนอื่นได้ยากมาก

ง. *พฤติกรรมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน* หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์น โดยผ่านรูปแบบการใช้เวลาร่วมกัน ในการวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบที่ศึกษาดังต่อไปนี้

1. *รูปแบบการใช้เวลาที่ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดี* แบ่งเป็น 4 รูปแบบ คือ

1.1 *แบบทักทายปราศรัย (Rituals)* หมายถึง รูปแบบของการใช้เวลาสื่อสารกับเพื่อนอย่างมีแบบแผนพิธีการ เป็นการทักทายปราศรัยกันตามมารยาทสังคม เช่น การทักทาย ยิ้มให้กัน ตามมารยาทของสังคม การบอกลา การกล่าวขอบคุณ กล่าวขอโทษ การกล่าวอวยพร เป็นต้น

1.2 *แบบสนทนาทั่วไป (Pastimes)* หมายถึง การใช้เวลาสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีเนื้อหาสาระมากกว่าแบบทักทายปราศรัย โดยการสนทนาเปรียบเสมือนการฆ่าเวลา เนื้อหาสาระที่สนทนาจึงยังเป็นเรื่องไกลตัวหรือเป็นเรื่องทั่วไป ไม่ต้องแสดงความรู้สึกส่วนตัวมากนัก ให้ความรู้สึกปลอดภัย หลีกเลียงการขัดแย้ง การติดต่อสัมพันธ์ก็ไม่ลึกซึ้งนัก เช่น การคุยกันถึงงานอดิเรก การกีฬา ข่าวสารบ้านเมือง ดินฟ้าอากาศ การเรียน เป็นต้น รูปแบบการใช้เวลาแบบสนทนา

ทั่วไปนี้ เป็นการใช้เวลาแบบผิวเผิน แต่บุคคลจะได้รับความใส่ใจกว่าการใช้เวลาแบบทักทายปราศรัย

1.3 *แบบกิจกรรม (Activities)* หมายถึง เป็นรูปแบบของการใช้เวลาอยู่กับเพื่อนอย่างมีเป้าหมาย มีเนื้อหาสาระ มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนทัศนคติ ความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำ มีสัมพันธ์กับเพื่อนโดยผ่านการทำงาน เช่น การทำกิจกรรม การทำงานกลุ่ม การทำโครงการ การทำกิจกรรมเพื่อสังคม เป็นต้น

1.4 *แบบใกล้ชิด (Intimacy)* หมายถึง การใช้เวลาอยู่กับเพื่อนโดยมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์อย่างตรงไปตรงมา พูดคุยอย่างจริงใจไม่ปิดบังความรู้สึกความคิดที่แท้จริงของตน เพราะมีความรู้สึก เป็นตัวของตัวเอง รู้สึกไว้วางใจเพื่อนที่ตนสัมพันธ์ด้วย สามารถระบายความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้ เข้าใจและยอมรับต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่เลียงหนี การสื่อสารแบบใกล้ชิดนี้จะทำให้รู้สึกกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อน มีการสื่อสารสัมพันธ์อย่างตรงไปตรงมา ไม่อาศัยเกมทางจิตวิทยา เปิดโอกาสให้ผู้อื่นแสดงความคิดเห็น มีความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา เป็นสัมพันธ์ภาพที่ยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน เห็นคุณค่าของกันและกัน ความใกล้ชิดผูกพันนี้เป็นการใช้เวลาที่ทำให้ได้รับความใส่ใจมากที่สุด

2. *รูปแบบการใช้เวลาที่ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ไม่ดี* คือ แบบเกม (games) หรือเกมทางจิตวิทยาหมายถึง รูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอย่างไม่ตรงไปตรงมา ไม่มีความจริงใจ มีการวางแผนเพื่อซ่อนเร้นความต้องการที่แท้จริงไว้ ด้วยการที่ฝ่ายหนึ่งทำให้ตนเองหรือฝ่ายตรงข้ามตกอยู่ในภาวะที่ด้อยกว่า(Cooper,1981) เช่น การกล่าวหาคนอื่นทำให้อับอาย ชมเชย วิพากษ์วิจารณ์ การทำตนให้รู้สึกว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วไม่ได้เป็นอย่างนั้น หรือการช่วยเหลือผู้อื่นโดยประเมินความสามารถของผู้อื่นให้ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น เป็นต้น ผลลัพธ์ของเกมทำให้ผู้เล่นได้รับความใส่ใจที่ปราศจากความจริงใจ ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจ และทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีทั้ง 2 ฝ่าย

จ. *นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี* หมายถึง นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ หลักสูตรปกติ ระยะเวลาศึกษา 5 ปี ฝ่ายเดินเรือ และ ฝ่ายช่างกลเรือ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ชั้นปีที่ 1 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552