ผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น : กรณีศึกษานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี[1]

The Effects of Eric Berne's Transactional Analysis Training in Forming Relations: A Case Study of Marine Cadets at Merchant Marine Training Centre.

ฐานิยา ตันตระกูล[2]
สุรินทร์ รณเกียรติ์[3]

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย : เพื่อศึกษาผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น ที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

วิธีการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรปกติ 5 ปี ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ โปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น แบบสอบถามทัศนะชีวิต (A Life Position Scale) และแบบวัดพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบแบบ Nonparametric แบบเป็นอิสระต่อกันและแบบจับคู่

ผลการวิจัย : พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น ภายหลังการทดลองมีคะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเองและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทัศนะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับสูง ในขณะที่ระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีทัศนะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับไม่ดี และมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์คะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นยังสูงขึ้นกว่าเดิมอีก ส่วนคะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเองและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนยังคงสูงขึ้นเช่นเดิม เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียน

---

1 ปริญญานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2 นิสิตระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเองไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทัศนะชีวิตต่อตนเอง ทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น และพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีทัศนะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้นจากระดับไม่ดีเป็นระดับดี และมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง

คำสำคัญ : สัมพันธภาพ, การสร้างสัมพันธภาพ

Abstract

Objectives : The purpose of this research was to study the effects of Eric Berne's transactional analysis training in forming relations among marine cadets. The study was a quasi - experimental research project using pretest - posttest control group design.

Methods : The data were collected from 20 first year marine cadets at Merchant Marine Training Centre. Instruments used in this study were: the Eric Berne's transactional analysis training program, the Life Position Scale and the Relations Behavior with Friend Scale. The data were analyzed by using statistical methods; percentage, mean, standard deviation and a statistical nonparametric test; a Mann Whitney Test and a Wilcoxon Signed Ranks Test. Tests were run between two groups at pretest and posttest and at four-week follow-up for the treatment group.

Results : The results were : students in the group who participated in Eric Berne's transactional analysis training program had statistically significant higher mean scores on the self (I) in life position scale (good level) and mean scores on the relations behavior with friend scale (high level) in the posttest at .01 level and the others in general (U) in life position scale (good level) at .05 level. In the pretest, the treatment group had mean scores on the self (I) and the others in general (U) in life position scale in the bad level and mean scores on the relations behavior with friend scale in the medium level. Also the analysis of the treatment group at the four-week follow-up revealed statistically significant higher mean scores then the others in general (U) in life position scale than the posttest at .05 level. Furthermore they had mean scores on the self (I) in life position scale and mean scores on the relations behavior with friend scale not found to be significantly different. Comparing the two groups at posttest, the treatment group had statistically significant, higher mean scores than the others in general (U) in life position scale and mean scores on the relations behavior with friend scale than the control group at .05 level. But they did not have a statistically significant increase in mean scores on the self (I) in life position scale.

In conclusion, students that participated in Eric Berne's transactional analysis training program showed changing the self (I) and the others in general (U) in life position scale from bad level to good level and the relations behavior with friend scale from medium level to high level.

Keyword : Relationship , Forming Relations

ภูมิหลังและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย จึงต้องปรับตัวมาก อีริคสัน (Erikson,1964) นักจิตวิทยาชาวเยอรมันนีได้อธิบายเกี่ยวกับวัยรุ่นไว้โดยเขาเชื่อว่าวัยรุ่นนี้เป็นช่วงวัยที่มีความขัดแย้งทางจิตสังคมวิกฤตมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ หากไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤตนี้ให้ลุล่วงไปได้ เด็กวัยรุ่นจะมีอัตลักษณ์ที่สับสนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพไม่มั่นคง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545 : 51) ปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ดังรายงานสถิติจากผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยของสสส.ปี 2552 ระหว่างเดือน ม.ค.-มิ.ย. จำนวน 35,700 ราย พบว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด อีกทั้งไม่มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น (http://www.thaihealth.or.th/node/12298) นอกจากนี้จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิตปี 2550 พบสาเหตุที่วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุดเกิดจากการขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว หรือกับเพื่อน และยังเกิดมาจากปัญหาอื่นๆ เช่น ปัญหาที่โรงเรียน การถูกอบรมสั่งสอน ถูกลงโทษ การขาดเพื่อน การถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือถูกทำให้เสียหน้า (www.vicharkarn.com/varticle/39547) จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพจิตนั่นคือความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนรอบข้าง

กลุ่มคนที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลในสัมพันธภาพของวัยรุ่นมากที่สุดตามแนวคิดของอีริคสัน (Erikson,1964) คือ กลุ่มเพื่อน เพราะกลุ่มเพื่อนเป็นบุคคลที่เป็นศูนย์กลางความผูกพันของวัยรุ่น ถ้าวัยรุ่นไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้ จะส่งผลให้มีลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์คือ ขี้อาย ไม่ชอบสังคม ต่อต้านสังคม อัตลักษณ์สับสน หงอยเหงา รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งจนอาจกลายเป็นอันธพาลหรือติดยาเสพติด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539) การที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นนั้นมีแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎีที่ได้กล่าวถึงหนึ่งในทฤษฎีเหล่านั้นคือ ทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis) ของ ดร.อีริค เบิร์น (Dr.Eric Berne) จิตแพทย์ชาวแคนาดา (Berne, 1964) เป็นทฤษฎีที่จะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้รู้จักบุคลิกภาพของตนเอง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น ตลอดจนยังได้ให้แง่คิดในการเสริมสร้างและปรับปรุงการติดต่อสัมพันธ์ ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างสร้างสรรค์ แนวคิดนี้ได้กล่าวถึงความสำคัญของความใส่ใจที่มีต่อชีวิตมนุษย์ ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดทัศนะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่น อาจเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ ขึ้นอยู่กับความใส่ใจที่บุคคลได้รับสั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็ก และทัศนะชีวิตนั้นก็มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของบุคคล ผู้ที่มีทัศนะชีวิตที่ไม่ดีต่อตนเอง (I'm not OK) หรือที่ไม่ดีต่อผู้อื่น (You're not OK) ก็จะส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับตนเองหรือผู้อื่น ส่วนผู้ที่มีทัศนะที่ดีต่อตนเอง (I'm OK) และดีต่อผู้อื่น (You're OK) ก็จะส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองและผู้อื่นไปด้วย ดังนั้นแนวคิดนี้จึงช่วยให้บุคคลเรียนรู้และพัฒนาวิธีการแสดงความใส่ใจที่เหมาะสมอันจะนำไปสู่การพัฒนาทัศนะชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้ดีขึ้นด้วย เมื่อบุคคลรู้จักเริ่มวิธีที่จะแสดงการเอาใจใส่ในแง่บวกต่อกันจะทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันตามไปด้วย และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น เป็นการสร้างทัศนะชีวิตแบบ "ฉันดี - เธอดี" (I'm OK - You're OK) เป็นทัศนะชีวิตที่สร้างสรรค์ (Pitman,1984 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2544)

ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีเป็นสถานที่ฝึกอบรมนักเรียนเดินเรือพาณิชย์หลายหลักสูตร หนึ่งในนั้นคือหลักสูตรนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ หลักสูตรปกติ ระยะเวลาศึกษา 5 ปี แยกออกเป็นฝ่ายเดินเรือ และฝ่าย

ช่างกลเรือ ซึ่งจะรับนักเรียนเดินเรือเพศชาย สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อายุไม่เกิน 21 ปี ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ลักษณะของการศึกษามีลักษณะเป็นวิชาชีพเฉพาะที่นักเรียนเดินเรือพาณิชย์จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนหนักทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีระเบียบวินัยที่เข้มงวดทำให้นักเรียนชั้นปีที่หนึ่งที่เพิ่งเริ่มต้นเข้ามาศึกษานั้นต้องปรับตัวมากทั้งในด้านการเรียน ด้านการฝึกทั้งร่างกาย จิตใจ และการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ซึ่งมีความสำคัญมากเพราะระบบการดูแลปกครองนักเรียนจะมีลักษณะของการต้องใช้ความสามัคคีและความเป็นหมู่คณะสูง หากนักเรียนคนใดไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้จะเป็นอุปสรรคในการเรียนและใช้ชีวิตอยู่ในศูนย์ฝึกฯ อย่างยากลำบากจนอาจจะทำให้ต้องลาออกจากโรงเรียนกลางคัน ซึ่งปัญหาดังกล่าวทางศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีได้ประสบมาอย่างต่อเนื่อง จากการสัมภาษณ์อาจารย์ฝ่ายกิจการนักเรียนของศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ทำให้ทราบว่าในช่วงปีการศึกษา 2550-2552 ที่ผ่านมามีสถิตินักเรียนที่ลาออกกลางคันประมาณร้อยละ 5 ถึง10 ต่อปี โดยมีสาเหตุหลายประการ เช่น ระบบการดูแลที่มีความเข้มงวดมาก ไม่มีเวลาเป็นส่วนตัว ถูกจำกัดสิทธิ ไม่ชอบวิชาที่เรียน และหนึ่งในสาเหตุเหล่านั้นก็คือการมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเกี่ยวกับการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น โดยทำการศึกษากับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น ที่พัฒนานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ให้มีทัศนะชีวิตที่ดีขึ้น มีความคิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น และมีสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ดีขึ้นด้วย นับเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญในการจะพัฒนาไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น ที่พัฒนาทัศนะชีวิตและพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ให้ดีมากยิ่งขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนเดินเรือชั้นปีที่ 1 หลักสูตรปกติ 5 ปีศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 มีจำนวนทั้งหมด 20 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน กล่าวคือ

1. โปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น โดยมี ผศ.สุรินทร์ รณเกียรติ เป็นผู้ดูแล

2. แบบสอบถามทัศนะชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดทัศนะชีวิต (A Life Position) ที่สร้างขึ้นโดย โบโฮล์สท (Boholst, 2002) ซึ่งใช้วัดทัศนะชีวิตของบุคคลที่มีต่อตนเองและผู้อื่นสร้างตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (TA) ของอีริค เบิร์น เนื้อหาของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือด้านทัศนะชีวิตต่อตนเอง (I) และด้านทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น (U) มีทั้งหมด 20 ข้อ

เกณฑ์แบ่งระดับคะแนนของแบบสอบถามทัศนะชีวิตมีดังนี้

- ระดับดี คือ มีคะแนนเท่ากับหรือมากกว่าค่ามัธยฐาน (Median) หมายถึง มีทัศนะชีวิตที่ดี
- ระดับไม่ดี คือ มีคะแนนน้อยกว่าค่ามัธยฐาน (Median) หมายถึง มีทัศนะชีวิตที่ไม่ดี

โดยใช้ค่ามัธยฐาน (Median) ซึ่งได้จากการแปลความหมายของคะแนนแบบวัดทัศนะชีวิตที่สร้างขึ้นโดยโบโฮล์สท (Boholst, 2002) คือ I = 38 และ U = 36

3. แบบวัดพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น แบบวัดนี้ใช้วัดวิธีการและพฤติกรรมที่แสดงออกกับเพื่อน เพื่อตอบสนองความต้องการการใส่ใจซึ่งจะได้มาโดยการสื่อสารสัมพันธ์กับเพื่อน ตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น โดยผ่านรูปแบบการใช้เวลาร่วมกัน ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษา 4 รูปแบบ คือ 1) แบบทักทายปราศรัย (Rituals) 2) แบบสนทนาทั่วๆ ไป (Pastimes) 3) แบบกิจกรรม (Activities) 4) แบบใกล้ชิด (Intimacy) มีทั้งหมด 56 ข้อ

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการทดสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ และตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยทำการทดสอบกับกับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ชั้นปีที่ 1 ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี หลักสูตรอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง

1. โปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น นำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้ (pilot study) กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรอื่นจำนวน 10 คน โดยดำเนินการทดลองรวม 8 ครั้ง ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือน ปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย

2. แบบสอบถามทัศนะชีวิต (A Life Position Scale) ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบสอบถามจากแบบสอบวัดทัศนะชีวิตที่ โบโฮล์สท(Boholst, 2002) นำแบบสอบวัดทัศนะ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ชั้นปีที่ 1 ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี หลักสูตรอื่น จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's alpha) เป็นการวัดแบบแยกด้านคือทัศนะชีวิตด้าน I และทัศนะชีวิตด้าน U โดยทัศนะชีวิตด้าน I ได้ค่าความเชื่อมั่น = .77 แยกเป็นด้าน I + = .81 ด้าน I - = .83 ทัศนะชีวิตด้าน U ได้ค่าความเชื่อมั่น = .76 แยกเป็นด้าน U+ = .74 ด้าน U - = .62

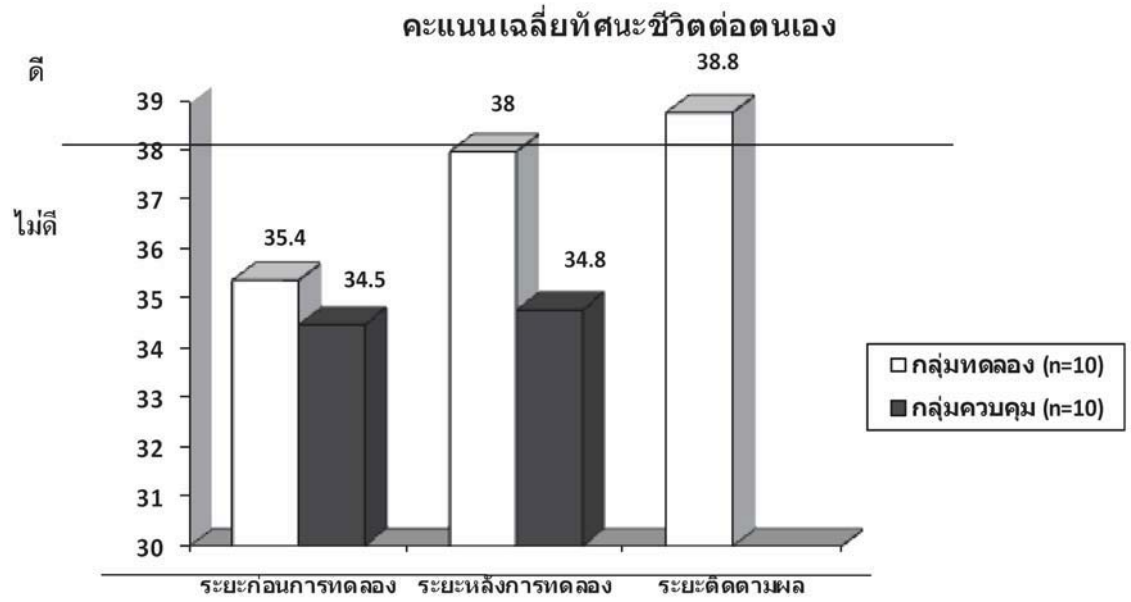
3. แบบวัดพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน ผู้วิจัยได้ นำแบบสอบวัดทัศนะชีวิต (A Life Position Scale) ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ชั้นปีที่ 1 ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี หลักสูตรอื่น จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's alpha) วัดแบบแยกด้านคือ แบบทักทายปราศรัยได้ค่าความเชื่อมั่น = .77 แบบสนทนาทั่วๆ ไปได้ค่าความเชื่อมั่น = .85 แบบกิจกรรมได้ค่าความเชื่อมั่น = .84 และแบบความใกล้ชิดได้ค่าความเชื่อมั่น = .85 และแบบวัดพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนรวมทั้ง 4 ด้านได้ค่าความเชื่อมั่น = .94

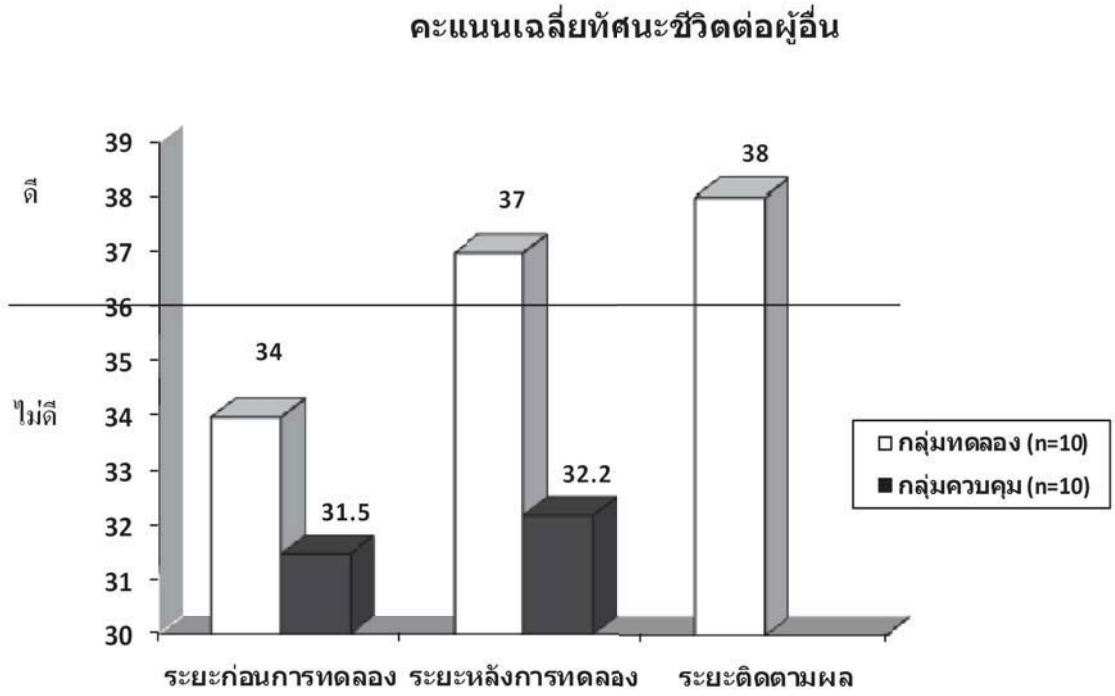
การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบแบบ Nonparametric แบบเป็นอิสระต่อกัน และแบบจับคู่

1. ผลการศึกษาทัศนะชีวิตต่อตนเองและทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ภาพ 1 แสดงคะแนนเฉลี่ยทัศนะชีวิตต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

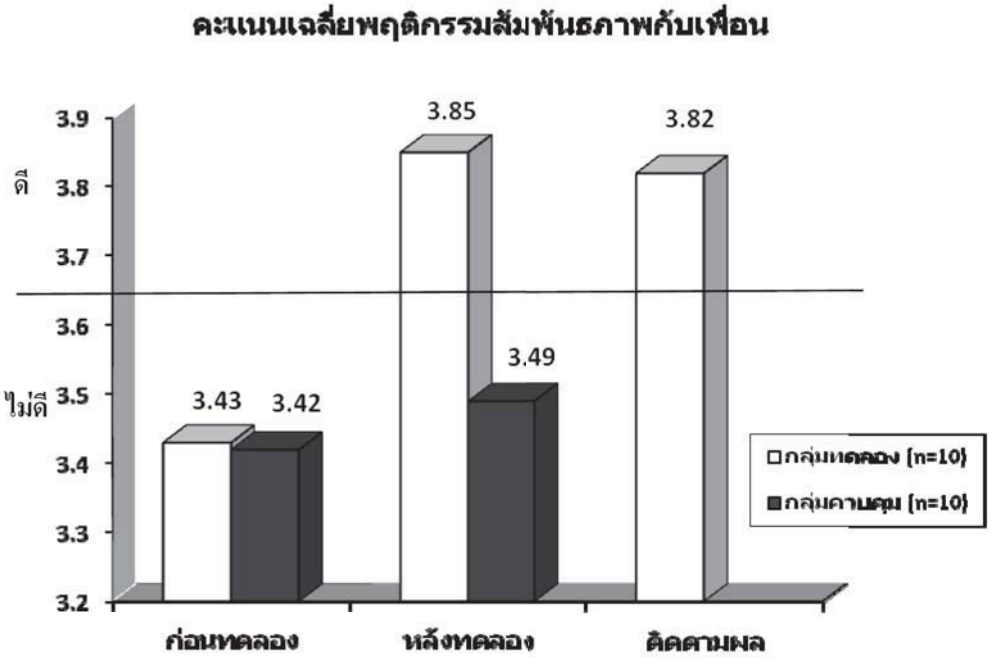




2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทัศนะชีวิตของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ทัศนะชีวิตของกลุ่มทดลอง					
ระยะก่อนการทดลอง	**จำนวน (คน)**	**ระยะหลังการทดลอง**	**จำนวน (คน)**	**ระยะติดตามผล**	**จำนวน (คน)**
I+ U-	4	I+ U+	4	I+ U+	4
I- U+	2	I+ U+	1	I+ U+	2
		I- U+	1		
I- U-	4	I+ U-	2	I- U-	4
		I- U-	2		

3. ผลการศึกษาพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล



4. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

กำหนดให้ กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพฯ

กลุ่มควบคุม คือ นักเรียนที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพฯ

สมมติฐานการวิจัย	**ผลการทดสอบ**
1. กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมี - คะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเอง - คะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น - คะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05
2. กลุ่มทดลองจะมี	
- คะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเอง	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .01
- คะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05
- คะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน สูงขึ้นภายหลังการทดลอง	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .01
3. กลุ่มทดลองจะมี	
- คะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเอง	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05
- คะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น	ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05 (สูงขึ้น)
- คะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน ภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05
4. กลุ่มทดลองจะมี	
- คะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเอง	ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05
- คะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05
- คะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน ภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05
5. กลุ่มควบคุมจะมี - คะแนนทัศนะชีวิตต่อตนเอง - คะแนนทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น - คะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ : กรณีศึกษานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี มีข้อค้นพบ ดังนี้

1. กรณีที่คะแนนเฉลี่ยทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ได้ค่าเฉลี่ย 37 คะแนน ส่วนในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ได้ค่าเฉลี่ย 38 คะแนน จะเห็นได้ว่าในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจึงทำให้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทั้ง 2 ระยะกลุ่มทดลองมีทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นอยู่ในระดับดี ซึ่งเป็นผลดีแสดงว่าการฝึกส่งผลให้ทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาไปในทางที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยที่เกิดขึ้นในระหว่างการ ฝึกเหล่านี้คือ ในช่วงเวลาที่ฝึกกลุ่มทดลองอยู่ในช่วงที่มีการฝึกหนักและใกล้สอบ ทำให้ไม่พร้อมทั้งทางจิตใจที่เกิดความเครียดสูงและทางร่างกายที่ต้องใช้ฝึกหนัก กลุ่มทดลองจึงยังไม่พร้อมมากนักที่พัฒนาการมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตามหลังการฝึกทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองก็สูงขึ้นมาอยู่ในระดับดีจากระยะก่อนการฝึก แต่ในช่วงระยะติดตามผลเป็นช่วงที่กลุ่มทดลองปิดเทอมและกลับไปอยู่บ้านทำให้มีเวลามากขึ้นในการจะพบปะผู้อื่นมากขึ้นทั้งพ่อแม่ พี่น้อง ญาติและเพื่อน สภาพจิตใจและร่างกายก็พร้อมในการที่จะพัฒนาการมีทัศนคติที่ต่อผู้อื่นค่าเฉลี่ยของคะแนนจึงสูงขึ้นและแตกต่างกับช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการศึกษาของพระมหาทิวา ทองคงอ่วม (2550) ที่ศึกษาผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ : กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส กรุงเทพมหานคร พบว่าคะแนนทัศนะชีวิตและคะแนนพฤติกรรมความใส่ใจในระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลอง และสอดคล้องกับที่ พรรณราย ทรัพยะประภา (2532, น. 103) กล่าวว่า คุณค่าของความใส่ใจที่ส่งผลต่อทัศนะชีวิตนั้นส่วนหนึ่งมีผลมาจากแหล่ง ที่มาของมันด้วย เช่น ความใส่ใจที่ได้รับจากคนที่รู้จักกันเพียงผิวเผินย่อมไม่มีผลกระทบมากนัก เท่ากับความใส่ใจที่ได้รับจากคนที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นๆ เช่น จากผู้บังคับบัญชา พ่อแม่ เพื่อนหรือคนรัก

2. กรณีที่คะแนนเฉลี่ยทัศนะชีวิตต่อผู้อื่น และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ได้คะแนนเฉลี่ย 37 คะแนน อยู่ในระดับดี กลุ่มควบคุมได้คะแนนเฉลี่ย 32.2 คะแนนอยู่ในระดับไม่ดี และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองได้คะแนนเฉลี่ย 3.85 คะแนน อยู่ในระดับสูง กลุ่มควบคุมได้คะแนนเฉลี่ย 3.49 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง จะเห็นได้ว่าในระยะหลังทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัดจึงทำให้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นอยู่ในระดับดีและมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นผลดีแสดงว่าการฝึกส่งผลให้ทัศนะชีวิตต่อผู้อื่นและพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาไปในทางที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กันธิมา มานนท์ (2547) ที่ศึกษาผลของการฝึก การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการสื่อสาร อย่างมีมนุษย์สัมพันธ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีพฤติกรรมการสื่อสารอย่างมีมนุษย-

สัมพันธ์สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึกอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การเปลี่ยนแปลงทัศนะชีวิตของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

พบว่ากลุ่มทดลองที่มีทัศนะชีวิตแบบฉันดี-เธอไม่ดี (I+,U-) ในระยะก่อนการทดลองมีจำนวน 4 คน ภายหลังทดลองมีทัศนะชีวิตเปลี่ยนเป็นแบบฉันดี-เธอดี (I+, U+) และคงที่จนถึงระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มทดลองที่มีทัศนะชีวิตแบบฉันไม่ดี-เธอดี (I-, U+) ในระยะก่อนการทดลองมีจำนวน 2 คน ภายหลังการทดลองมีทัศนะชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบฉันดี-เธอดี (I+,U+) จำนวน 1 คน เมื่อติดตามผลจึงพบว่าทัศนะชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบฉันดี-เธอดีทุกคน ส่วนกลุ่มทดลองที่มีทัศนะชีวิตแบบฉันไม่ดี-เธอไม่ดี (I-,U-) ในระยะก่อนการทดลองมีจำนวน 4 คน ภายหลังทดลองมีทัศนะชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบฉันดี-เธอไม่ดี จำนวน 2 คน แต่เมื่อติดตามผลพบว่ามีทัศนะชีวิตเหมือนระยะก่อนการทดลองทุกคน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีทัศนะชีวิตแบบฉันดี-เธอไม่ดีและแบบฉันไม่ดี-เธอดี เมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้วสามารถเปลี่ยนทัศนะชีวิตเป็นแบบฉันดี-เธอดีได้และมีความคงที่ ส่วนบุคคลที่มีทัศนะชีวิตแบบฉันไม่ดี-เธอไม่ดีนั้น เมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้วสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนะชีวิตต่อตนเองให้ดีขึ้นได้เพียงด้านเดียว และเมื่อเวลาผ่านไปทัศนะชีวิตก็กลับไปเป็นเหมือนเดิม สรุปได้ว่าทัศนะชีวิตแบบฉันไม่ดี-เธอไม่ดีนั้นมีการเปลี่ยนแปลงได้ยากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่จะใช้โปรแกรมนี้ควรมีความรู้เกี่ยวกับแนวคิด เทคนิค และวิธีการ ของทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น เป็นอย่างดี จึงจะทำให้สามารถใช้โปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผู้วิจัยมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับทักษะของจิตวิทยาการให้การปรึกษา ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มและเอื้อให้การดำเนินโปรแกรมเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3. ควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้รับข้อแนะนำและข้อคิดเห็นในการนำไปปรับปรุงโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ยังไม่ค่อยชำนาญ หรือฝึกหัดในการใช้โปรแกรม

4. ควรเพิ่มระยะเวลาการฝึกให้มากขึ้น อาจจะช่วยพัฒนาทัศนะชีวิตแบบฉันไม่ดี - เธอไม่ดีให้ดีขึ้นมากกว่านี้

5. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนมัธยมศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัย พนักงานบริษัท เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรินทร์ รณเกียรติ ศาสตราจารย์ ดร.ศรีเรือน แก้วกังวาล และผู้ช่วยศาสตราจารย์อารีย์ สอาดอาวุธ ในการให้ความรู้ คำแนะนำ ช่วยฝึกฝนและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และตรวจสอบความถูกต้องในงานวิจัยนี้ให้มีมาตรฐาน ขอขอบพระคุณศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีที่อำนวยความสะดวกทุกอย่างในการดำเนินการวิจัยนี้ และสุดท้ายขอขอบคุณนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นกลุ่มตัวอย่างและมีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้ ตลอดจนครอบครัวของผู้วิจัยที่ช่วยเหลือ เป็นกำลังใจที่สำคัญ จนงานวิจัยชิ้นนี้สามารถดำเนินไปได้ด้วยดีจนสำเร็จ

บรรณานุกรม

กันธิมา มานนท์. (2547). **ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการสื่อสารอย่างมีมนุษย์สัมพันธ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.** วิทยานิพนธ์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2544). **การฝึกเริ่มต้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตามแนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล A training of initiating relationship by using the parts of transactional analysis concept.** โครงการวิจัยเสริมหลักสูตร ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

พระมหาทิวา ทองคงอ่วม. (2550). **ผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส** กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร-มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

พรรณราย ทรัพยะประภา. (2532). **จิตวิทยาแนว TA เพื่อความสุขในชีวิตการทำงาน.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์-มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2539). **ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ รู้เขารู้เรา.** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **“วัยรุ่น” จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย.** (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย-ธรรมศาสตร์.

เข้าถึงได้จาก กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สำนักงาน. (2552). **สสส.ชี้วัยรุ่นไทยเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต.** [ออนไลน์]. จาก http://www.thaihealth.or.th/node/12298 สืบค้นวันที่ 2 เมษายน 2553.

เข้าถึงได้จาก วิชาการดอทคอม. (2552). **สัญญาณเสี่ยง..วัยรุ่น..”ฆ่าตัวตาย”.** [ออนไลน์]. จาก http://www.vcharkarn.com/varticle/39547 สืบค้นวันที่ 2 เมษายน 2553.

Berne, E. (1964). **Games People Play.** New York : Grove.

Boholst, F.A. (2002). **A life position scale.** Transactionl Analysis Journal, 32 (1), 28-32.

Erikson, E.H. (1964). **Insight and Responsibility.** New York : Norton.