

Transactional Analysis

(ทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล)

EGO STATE

(ภาวะบุคลิกภาพ)

TRANSACTION

(ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคล)

LIFE POSITION

(ทัศนะชีวิต/จุดยืนของชีวิต)

ข้อมูลพื้นฐาน

- ผู้เสนอแนวคิด **Eric Berne (1910-1970)** เป็นจิตแพทย์ชาวแคนาดา
- แนวคิดพื้นฐานของการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล
- วัตถุประสงค์
 1. ใ้บุคคลเข้าใจความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
 2. ใ้บุคคลสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ มีวุฒิภาวะ และเป็นตัวของตัวเอง
 3. ใ้บุคคลพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธภาพและแก้ไขความขัดแย้งอันเนื่องมาจากการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม
 4. ใ้บุคคลสามารถสร้างการสื่อสารที่เปิดเผยและน่าเชื่อถือมากที่สุด ระหว่างองค์ประกอบของบุคลิกภาพทางด้านอารมณ์และเหตุผล
 5. ใ้บุคคลสามารถวิเคราะห์บทชีวิตซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของบุคคลนั้นๆ

ข้อมูลพื้นฐาน (ต่อ)

ธรรมชาติของมนุษย์

- มนุษย์ทุกคนเกิดมาในภาวะที่ดี มีคุณค่า
- มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองและการตัดสินใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้
- มนุษย์มีความรับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม รวมถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน

ความเชื่อพื้นฐาน

- มนุษย์จะแสดงบุคลิกภาพและความเป็นตัวตนออกมา ขณะที่มีการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- การสังเกตในขณะที่สื่อสารกัน จึงควรที่จะใส่ใจสังเกตโดยไม่มีอคติหรือการคิดล่วงหน้า

Ego state (ภาวะบุคลิกภาพ)

Eric Berne

- รูปแบบของอารมณ์และประสบการณ์ที่สม่ำเสมอที่สอดคล้องกับรูปแบบของพฤติกรรมสม่ำเสมอ
- แบ่งเป็น 3 ภาวะ
- 1. Parent Ego State (P)
 - Critical Parent (CP) – Controlling parent, Bossy parent ชอบด่า ชอบสอน
 - Nurturing Parent (NP) – Caring parent เป็นห่วงเป็นใย เอาใจใส่
- 2. Adult Ego State (A) – Thinking adult มีวุฒิภาวะ มีเหตุผล คุยด้วยข้อเท็จจริง
- 3. Child Ego State (C)
 - Natural Child (NC) – fun child ใช้อารมณ์ อยากทำอะไรก็ทำ
 - Adapted Child (AC) – adapt to cultural environment ปรับตัวได้ดี ปรับเข้ากับโลก

Transaction (ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคล)

คนพูดก่อน

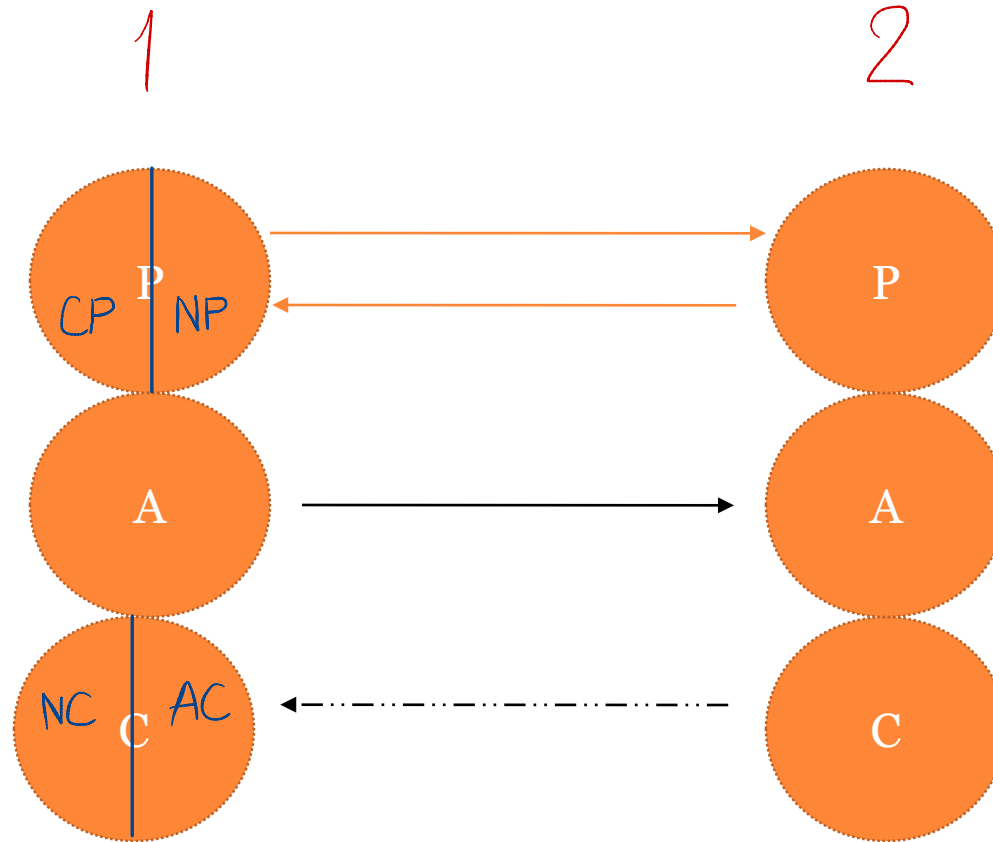
- ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง

คนตอบ

- ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคล
- 1. การสื่อสารที่เกื้อกูลกัน (Complementary Transaction)
- 2. การสื่อสารที่ขัดแย้งกัน (Crossed Transaction)
- 3. การสื่อสารที่มีนัยเคลือบแฝง (Ulterior Transaction)

Transaction (ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคล)

- ตัวอย่าง



Life Position (ทัศนะชีวิต)

- การได้รับการเอาใจใส่จากผู้อื่นมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการรับรู้และทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น
- 1. I'm not OK, You're OK
- 2. I'm not OK, You're not OK
- 3. I'm OK, You're not Ok
- 4. I'm OK, You're OK

Stroke (การเอาใจใส่)

- การเอาใจใส่ หมายถึง การกระทำใด ๆ ก็ตามที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ สนใจต่อการปรากฏตัว การมีตัวตนอยู่ของผู้อื่น หรือการกระทำที่แสดงการรับรู้ที่ “ฉันรู้ว่าคุณอยู่ที่นั่น” ซึ่งการเอาใจใส่อาจแสดงออกได้ทางท่าทางและคำพูด และมีทั้งแง่บวกและแง่ลบ
- (Berne, 1964 อ้างจาก Cooper, 1981)

Stroke (การเอาใจใส่)

- การเอาใจใส่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของแต่ละบุคคลอย่างไร
- คำถามนำไปให้คิด
- ทักษะดีต่อตนเองและผู้อื่น ดี/ไม่ดี ถ้าการเอาใจใส่ ดี/ไม่ดี
- พัฒนาการของทักษะชีวิตควรเป็นอย่างไร

Stroke (การเอาใจใส่)

- รูปแบบของการเอาใจใส่
- 1.การเอาใจใส่แง่บวก
 - 1.1 แบบมีเงื่อนไข
 - 1.2 แบบไม่มีเงื่อนไข
- 2.การเอาใจใส่แง่ลบ
 - 2.1แบบมีเงื่อนไข
 - 2.2แบบไม่มีเงื่อนไข
- 3.การเอาใจใส่แบบคละ

Stroke (การเอาใจใส่)

- ผลของการเอาใจใส่ในรูปแบบต่างๆ
- วิเคราะห์ตนเอง ถึงความสัมพันธ์ของการเอาใจใส่กับทัศนชีวิต
- ถูกเลี้ยงดูมาแบบไหน
- ทัศนะชีวิตเป็นอย่างไร
- สอดคล้องกับแนวคิดหรือไม่

Time structuring(รูปแบบการใช้เวลา)

- 1.เพื่อหลักเลี้ยง
- 2.เพื่อพูดคุยตามมารยาท
- 3.เพื่อพูดคุยถึงงานอดิเรก
- 4.เพื่อทำกิจกรรม
- 5.เพื่อเล่นเกมส่ทางจิตวิทยา
- 6. เพื่อสร้างความใกล้ชิดผูกพัน

Psychological games

- 1. เกมส์ทำให้เสียหน้า (Why don't youYes, but)
- ต้องการทำให้ผู้อื่นเสียหน้า
- ทำเป็นขอความช่วยเหลือแต่พอคนอื่นหยิบยื่นให้ก็จะปฏิเสธทันที
- ยุติเกมส์นี้ โดยการถามความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง ว่าเขามีความคิดเห็นต่อปัญหาของเขาอย่างไร มีวิธีแก้ปัญหายังไง โดยให้เขาใช้ความคิดของเขาเอง
- ผู้เล่นเกมส์นี้ I'm o.k.You're not o.k.

Psychological games

- 2. เกมส้ลงโทษตัวเอง (Kick me)

- กระทำบางอย่างโดยไม่รู้ตัว ให้ผู้กล่าวหาทำการดำเนินคดีแทน กล่าวโทษ ลงโทษ ผู้เล่นจะพบกับปัญหาต่างๆ และมักจะถามตัวเองอยู่เสมอว่า “ทำไมเรื่องพวกนี้ถึงมาเกิดขึ้นกับเราอยู่เรื่อย”
- สิ่งที่ได้คือความรู้สึกบงการของตนเอง และโอกาสที่จะขอความเห็นใจ หรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ยุติเกมนี้ได้ด้วยการทำข้อตกลงอย่างชัดเจนกับอีกฝ่ายหนึ่ง
- +ให้ความใส่ใจทางบวก หรือ Positive stroke เมื่อเขาทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ
- +ยุติการให้ความใส่ใจทางลบ หรือ Negative stroke เช่น การวิพากษ์วิจารณ์ความผิดของเขา

Psychological games

•3. เกมส์ต้อนให้จนมุม หรือ Now I've got you. You son of a bitch.

•พยายามทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่ดีเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกในทางลบของตนเอง ตำหนิติเตียนหรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างรุนแรง ซึ่งหลายครั้งอาจเกินจริง ผลทางจิตวิทยา คือ ความรู้สึกว่าเขาถูกต้องเสมอและความโกรธเป็นสิ่งที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดและจริงจังต่อผู้อื่น รวมทั้งการหลีกเลี่ยงไปจากความรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แอบแฝงและเขาไม่ยอมรับความรู้สึกนี้

 ยุติเกมนี้ได้ด้วยการประนีประนอม วางเป้าหมายที่ชัดเจน และเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย รวมถึงแก้ปัญหาร่วมกัน

•ผู้ที่เล่นเกมส์นี้จะ I'm o.k.... You're not o.k.

Psychological games

- 4. เกมส์จับผิด (Blemish) เช่นการจับผิดเรื่องเล็กน้อย แล้วเอามาทำเป็นเรื่องใหญ่ หาส่วนที่เป็นตำหนิจนพบ (Find major faults with minor mistakes)
- ตัวอย่าง ครูตรวจข้อสอบมักใช้วิธีนี้ เช่น สะกดคำผิดก็หักคะแนน
- ผู้ที่เล่นเกมนี้จะมี I'm o.k. ... You're not o.k.

Psychological games

- 5. เกมส์ทำตัวยุ่ง (Hurried Executive)
- ผู้เล่นเกมนี้พยายามที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น จึงจะรับเอาทุก ๆ อย่างมาทำเสียเอง
- ตกลงใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งๆ ที่จริงแล้วเขาไม่อยากทำ
- พยายามหางานอื่นๆ มาทำอีก ทั้งๆ ที่มีงานจนล้นมืออยู่แล้ว
- พร้อมที่จะแสดงความเห็นด้วยต่อข้อวิจารณ์ทุกๆ ประการ และยอมรับการเรียกร้องต้องการทุกๆ อย่าง
- สิ่งที่ได้คือความทุกข์กับการทำงาน ตามด้วยการต่อว่าสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เขาต้องทำงานมากเกินไป และเสริมว่าไม่อาจจะควบคุมในสิ่งที่เขาตัดสินใจที่จะรับผิดชอบใหม่ ๆ ได้
- ตัวอย่าง คนที่ชอบรับงานทุกอย่างมาไว้ที่ตัวเอง แต่สุดท้ายงานออกมาไม่ดี แล้วจึงโทษคนอื่นว่าไม่ยอมช่วยเหลือ
- ผู้ที่เล่นเกมส์นี้จะ I'm not o.k. You're o.k.

Psychological games

• 6. เกมชื่อ “ถ้าไม่เป็นเพราะคุณละก็ . . .” (*If It Weren't For You*)

การที่เขาหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขามีความรู้สึกลัวอยู่ลึก ๆ หรือไม่มั่นใจว่าจะทำได้
ดังนั้นเขาจึงพยายามหาข้อแก้ตัวด้วยประโยคที่ว่า “นี่นะถ้าไม่เป็นเพราะ...ฉันคงได้ทำโครงการนี้แล้ว”
“เป็นเพราะเธอทำให้ฉันเสียโอกาสดี ๆ อย่างนี้ไป” เพื่อขอความเห็นใจหรือการปลอบโยน

- ยุติการเล่นเกมนี้นด้วยการปล่อยให้ผู้เล่นเกมนี้ได้มีโอกาสกระทำการที่เขาอยากจะทำ ความกลัวที่แอบแฝงซ่อนเร้นอยู่อาจจะถูกเปิดเผย และเขาก็จะไม่โทษว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้อื่นอีกต่อไป

Psychological games

• 7. เกมชื่อ “มันแย่มาก” (Ain't It Awful)

เกมนี้เกี่ยวข้องกับการบ่นพร่ำรำพันหรือโอ้อวดครวญเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตหรือในการทำงานของคนคนนั้น ผลที่ต้องการก็คือความรู้สึกสิ้นหวัง ความผิดหวัง ปัญหาของเกมนี้ก็คือ แหล่งที่มาของเกมมักจะเกินความเป็นจริง หรือไม่ก็เป็นความคิดฝันไปเอง แต่ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเรื่องจริงและมีความรุนแรงอย่างที่เป็นจริง ๆ ก็ยังเป็นเกมอยู่นั่นเอง เพราะว่ามันไม่ได้นำไปสู่การแก้ปัญหาหรือการปรับปรุงชีวิตของผู้เล่นเกม

- ยุติการพร่ำรำพันนี้ได้ด้วยการเปลี่ยนไปสนทนาเรื่องอื่นเสีย เช่น การถามว่า มีอะไรดี ๆ เกิดขึ้นบ้างในชีวิตของผู้เล่นเกมนั้นบ้าง

Psychological games

• 8. เกมชื่อ “ฉันพยายามจะช่วยคุณเท่านั้นแหละ” (*I'm Only Trying to Help You*)

ในเกมนี้คนเล่นจะให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นซึ่งเขาไม่ได้ร้องขอ เมื่อคำแนะนำนั้นไม่มีผลตามที่ต้องการ คนที่ให้คำแนะนำที่คนเขาไม่ต้องการนั้นจะมีความรู้สึกบกพร่องและมักจะคิดว่า “ไม่มีใครทำตามคำแนะนำที่เราให้เลย” และก็ให้คำแนะนำใหม่ต่อไป

ยุติเกมนี้ด้วยการบอกผู้เล่นว่า

- เขาจะขอความช่วยเหลือเมื่อเขามีความต้องการ
- เรียนรู้ที่จะกล่าวคำปฏิเสธ โดยที่ไม่ต้องรู้สึกว่าคุณมีความผิด
- สามารถที่จะเก็บความช่วยเหลือหรือคำแนะนำเอาไว้ให้คนที่เขาร้องขอ รับผิดชอบต่อการขอความช่วยเหลือ เมื่อเขามีความต้องการ

Psychological games

- 9. "ชั้นศาล" (Court Room)

- เกมนี้จะประกอบไปด้วย โจทย์ จำเลย ผู้พิพากษา ส่วนลูกขุนจะมีหรือไม่มีก็ได้ โดยที่สามีหรือภรรยาเป็นโจทย์ หรือจำเลย จิตแพทย์เป็นผู้พิพากษา ถ้ามีคนอื่นร่วมด้วยก็อยู่ในฐานะของลูกขุน

Psychological games

•วิธีที่จะยุติการเล่นเกมชีวิต

- ให้คำตอบที่อีกฝ่ายหนึ่งมิได้คาดหมายมาก่อน
- ยุติการพูดถึง หรือนึกถึงความอ่อนแอหรือความเก่งกล้าสามารถของตนเอง
- ยุติการพูดถึงหรือนึกถึงความอ่อนแอ หรือความเก่งกล้าสามารถของผู้อื่น
- รู้จักให้และรับการใส่ใจทางบวก หรือความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- จัดเวลาให้มากขึ้นด้วยการทำกิจกรรมสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมและสร้างความสนุกสนาน ร่าเริง
- ยุติการเล่นบทผู้ช่วยกุ๊ยกัย นั่นคือไม่ยื่นมือเข้าไปช่วยคนที่ไม่ต้องการให้ช่วย
- ยุติการเล่นเป็นผู้กล่าวหา นั่นคือ ไม่วิพากษ์วิจารณ์บุคคลที่เขาไม่ต้องการ
- ยุติการเล่นบทเป็นเหยื่อ นั่นคือไม่ทำตนเองเป็นคนไร้ความสามารถหรืออยู่ภายใต้ผู้อื่น