

Personal relationship

# definition

- เป็นการตกลงอย่างสมัครใจระหว่างบุคคลที่คนอื่นไม่สามารถแทนที่ได้ ซึ่งอยู่ใต้อิทธิพลของกฎเกณฑ์ เหตุผลในความสัมพันธ์และบริบทแวดล้อม

# Features of personal relationship

## Uniqueness

- มีลักษณะเฉพาะ ไม่ใช่ใครก็เข้ามาแทนที่ได้
- ต่างจาก **social relationship** ที่คนอื่นสามารถแทนที่ได้

## Commitment

- เป็นข้อตกลงที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นความตั้งใจที่จะแบ่งปันประสบการณ์ หรืออนาคตร่วมกัน ไม่ว่าจะเกิดปัญหา หรือความผิดหวัง
- เป็นเรื่องของการลงทุน ที่เราไม่สามารถถอนคืนได้หากความสัมพันธ์ สิ้นสุดลง ไม่ว่าจะเป็น เวลา เงิน ความคิด ความรู้สึก ยิ่งลงทุนไปมาก เท่าไหร่ก็ยิ่งยากที่จะยุติความสัมพันธ์

# Features of personal relationship

## Relationship rules

- เป็นกฎเกณฑ์ระหว่างบุคคลที่ตั้งขึ้นและเข้าใจโดยไม่ต้องเอ่ยถึงมัน
- **Constitutive rules**
- กฎที่ตั้งขึ้น ทำอะไรหมายถึงอะไร
- เป็นสิ่งที่เราเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาว่าพฤติกรรมใดมีความหมายอย่างไรต่อผู้อื่น และอะไรเป็นสิ่งที่ผู้อื่นต้องการ
- **Regulative rules**
- เป็นกฎที่กำหนดขึ้นเพื่อใช้เฉพาะเจาะจงต่อเหตุการณ์และบุคคล
- เช่น ห้ามคบเพื่อนที่มีฐานะต่ำกว่า ห้ามแต่งงานกับคนต่างศาสนา

# Features of personal relationship

## Affected by contexts

- สิ่งแวดล้อม เช่น พ่อแม่ เพื่อน ค่านิยม บริบททางสังคม ฯลฯ ที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์
- เช่น พ่อแม่ก็ดกััน การแต่งงานของคนเพศเดียวกัน

# Features of personal relationship

## Relationship dialectics

เป็นความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ตามปกติของความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

- **Autonomy / connection**
- ความต้องการที่จะมีอิสระ / ความต้องการที่จะเกี่ยวพัน
- เราอยากที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น แต่ไม่ต้องการให้มากจนไม่เป็นตัวของตัวเอง
- **Novelty / predictability**
- ต้องการความแปลกใหม่ / ต้องการสิ่งที่ทำนายได้
- สิ่งที่ทำเป็นประจำทำให้รู้สึกปลอดภัยดี แต่บางครั้งเราก็ต้องการสิ่งใหม่ๆ
- **Openness/closedness**
- ต้องการที่จะเปิดเผยตัวตน / ต้องการที่จะเก็บความลับ
- เรื่องบางเรื่องพูดคุยได้กับเฉพาะบางคน บางกลุ่ม

# 4วิธีในการจัดการความตึงเครียดที่เกิดขึ้น

## Neutralization

เป็นกลาง เลือกทั้งคู่- ไม่เต็มเต็มความพอใจ

## Separation

เลือกข้าง - เต็มเต็มความรู้สึกรู้สึกพอใจ

## Segmentation

แยกส่วน - เลือกตามเป็นเรื่องๆไป

## Reframing

เปลี่ยนมุมมองใหม่

# Stage of friendship

## 1.Role-limited interaction

เริ่มรู้จัก สนทนาตามมารยาททางสังคม เช่น ไปที่ทำงานใหม่คุยกับพนักงาน

## 2.Friendly relations

รู้ข้อมูลมากขึ้น อยากพัฒนาความสัมพันธ์ มีบางอย่างที่เหมือนกัน แลกเปลี่ยน  
ความคิดในประเด็นทั่วไป /ทางสังคม เช่นในอินเทอร์เน็ต

## 3.Moving toward friendship

เริ่มอยากรู้จักมากขึ้น แลกเปลี่ยนความคิด พูดคุยถึงความรู้สึก ค่านิยม  
เป้าหมายและทัศนคติ



# Stage of friendship

## 4.Nascent friendship

เริ่มเป็นห่วงเป็นใย ใส่ใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย

## 5.Stabilized friendship

เกิดความต่อเนื่องของความสัมพันธ์ มีความเชื่อใจ รู้ลึกตลอดภัย และมีการแสดงออกว่าจะได้พบกันต่อไป

## 6.Waning friendship

ยุติความสัมพันธ์ **อาจ**เกิดจากทิศทางชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น ทำงานที่ต่างกัน สิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน เกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง ไม่มีกิจกรรมร่วมกัน ไม่สามารถหาเรื่องราวมาแบ่งปันกันได้