



การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis - TA)

มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Eric Berne จิตแพทย์ชาวแคนาดา โดยได้รับอิทธิพลอย่างมากจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ ซึ่งเน้นถึงความสำคัญของประสบการณ์ในวัยเด็กที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคล

ประโยชน์ของ TA

- เป็นวิธีตรวจสอบความสัมพันธ์ของบุคคล
- ช่วยให้เข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคล
- ใช้ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- เป็นเครื่องมือช่วยลดความรุนแรงในสังคม

สมมติฐานของ TA

- คนทุกคนเกิดมาด้วยความรู้สึกกังวล ขาดความมั่นคง
- คนจะมีพฤติกรรมใดๆก็เพราะมีความรู้สึกขาดความมั่นคงเป็นสิ่งที่จูงใจ
- ประสบการณ์ในอดีตจะถูกเก็บจำไว้ควบคู่ไปกับอารมณ์ต่างๆ และจะถูกนำออกมาใช้ภายหลัง
- ทักษะคติในชีวิตของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่สั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็ก
- บุคคลจะแสวงหาการตอบสนองจากสังคมรอบตัว

แนวคิดสำคัญของ TA

1. การเอาใจใส่ (Strokes)

Berne เชื่อว่าคนเรามีความต้องการความรักความเอาใจใส่ โดยเขาเรียกว่า Stimulus Hunger หรือ Stroke (การสัมผัส) โดยในวัยเด็กจะต้องการการสัมผัสทางกาย แต่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเปลี่ยนเป็นความต้องการการใส่ใจทางสังคมแทน หากคนเราไม่ได้รับความใส่ใจทางบวก ก็จะไปแสวงหาความใส่ใจทางลบแทน

- ความใส่ใจทางบวก (Positive Strokes) เป็นการแสดงออกซึ่งการยอมรับบุคคลในฐานะที่เขาเป็นคนมีคุณค่าและมีความหมายคนหนึ่ง ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ มีกำลังใจ แก่ตัวผู้รับได้แก่ การยิ้มให้ การโอบกอด จับมือ ตะบ่า ชมเชย

- ความใส่ใจทางลบ (Negative Strokes) เป็นการแสดงออกที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกต่ำต้อย ไร้ค่า ไร้ความหมาย ก่อให้เกิดความรู้สึกขุ่นเคือง โกรธแค้น และอาจนำมาซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าว ทะเลาะวิวาท



- ความใส่ใจแบบก้ำกึ่ง (Mixed Strokes) ก่อให้เกิดความรู้สึกผสมผสาน กึ่งพอใจกึ่งไม่พอใจ

2. ความรู้สึกต่าง ๆ (Stamps & Racket)

ประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตย่อมก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ซึ่งคนเราจะเก็บสะสมเอาไว้เหมือนการสะสมแสตมป์ (Stamps) ซึ่งอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานของการแสดงออกทั้งทางการกระทำและคำพูด (Racket) ทั้งในวิถีทางที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

- แสตมป์สีทอง ได้แก่ ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง
- แสตมป์สีขาว ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้บริสุทธิ์ ถูกต้องเสมอ
- แสตมป์สีน้ำเงิน ได้แก่ ความรู้สึกเศร้าสorrow หงอยเหงา เจ็บซ้ำใจ
- แสตมป์สีแดง ได้แก่ ความรู้สึกโกรธแค้น ขุ่นเคือง ไม่พอใจ
- แสตมป์สีน้ำตาลและสีเทา ได้แก่ ความรู้สึกว่าตนเองบกพร่อง ไม่น่าพอใจ

3. บทบาทชีวิต (Life Script)

- บทบาทของผู้กล่าวหา (Persecutor) เป็นบทบาทที่ชอบจับผิดผู้อื่น กล่าวโทษ คอยควบคุมให้เป็นไปตามระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ
- บทบาทของเหยื่อ (Victim) เป็นบทบาทที่ชอบสงสารตัวเอง ชอบเรียกร้องขอความเห็นใจ
- บทบาทของผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) เป็นบทบาทที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น คอยรับใช้หรือให้บริการ

4. ทักษะในชีวิต (Life Positions)

- I'm OK, You're OK. มักรับรู้ตนเองและผู้อื่นในแง่ดี เห็นว่าตนเองและผู้อื่นมีคุณค่าปรับตัวได้ดี
- I'm OK, You're not OK. มักรับรู้ว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น ชอบวางอำนาจ เห็นว่าคนอื่นด้อยค่ากว่าตนเอง
- I'm not OK, You're OK. มักรู้สึกมีปมด้อย ขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ชอบเก็บกดความรู้สึกต่างๆ รู้สึกสงสารตัวเอง ชอบหลีกเลี่ยงไปจากผู้คน
- I'm not OK, You're not OK. เป็นทักษะที่ไม่เห็นคุณค่าของใครหรือสิ่งใดทั้งสิ้นแม้แต่ตัวเอง



5. เกมชีวิต (Psychological Games)

- เกมของผู้กล่าวหา (Persecutor Games)
- เกมของผู้เป็นเหยื่อ (Victim Games)
- เกมของผู้ช่วยกู้ภัย (Rescuer Games)

6. การใช้เวลาในชีวิต (Time Structuring)

- การพุดคุยสนทนา (Pastime)
- การทักทายประจำวัน (Rituals)
- กิจกรรม (Activities)
- การหลีกเลี่ยงจากผู้คน (Withdrawal)
- การใช้เวลาเล่นเกม
- ความใกล้ชิด (Intimacy)

7. ภาวะบุคลิกภาพ (Ego State)

- ภาวะความเป็นพ่อ-แม่ (Parent Ego State)
- ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State)
- ภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State)

8. รูปแบบของการสื่อความหมาย (Transactional Analysis Proper)

- การสื่อความหมายที่คล้ายตามกัน (Complementary Transaction) เป็นการติดต่อสื่อสารที่ประกอบด้วย ego state เพียง 2 ตัวเท่านั้นที่มาเกี่ยวข้องกัน การตอบสนองของฝ่ายเริ่มและฝ่ายรับจะมาจาก ego state เดียวกันตลอดการติดต่อสื่อสาร (ขนานกัน) การสื่อความหมายจึงเป็นการคล้ายตามกัน トラบไตที่การติดต่อสื่อสารเป็นไปในลักษณะนี้ การติดต่อสัมพันธ์ก็จะดำเนินต่อไปเพราะไม่มีความขัดแย้งกัน

- การสื่อความหมายที่ขัดแย้งกัน (Crossed Transaction) เป็นการติดต่อสื่อสารแบบขัดแย้งหรือไขว้กัน (crossed) ทำให้มีการสะดุดชะงัก (break-down) และอาจมีการทะเลาะวิวาทหรือความบาดหมางใจตามมา

- การสื่อความหมายที่ไม่จริงใจ (Ulterior transaction) เป็นการติดต่อสื่อสารแบบใส่หน้ากากเข้าหากันซึ่งจะพบได้มากในสังคมปัจจุบัน โดยที่คำพูดอาจขัดแย้งกับน้ำเสียงหรือท่าทีที่แสดงออก ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจต่อกัน



เอกสารอ้างอิง

- พิชิต สุวรรณประกร, ชาญวิทย์ โคธีรานุรักษ์, และ สุนทร ศุภพงษ์. (2534). TA พุดจาประสาคน. โครงการ Mini MBA in Health คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณราย ทรัพย์ะประกา. จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2548.
- หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ปริญญ์ ปราชญานุพร (แปล). รู้ทันเกม ชนะใจคน. จาก Games People Play. แต่งโดย Eric Berne. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, 2537.
- http://www.ericberne.com/transactional_analysis_description.htm

คำถามท้ายบท

1. การวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีรากฐานมาจากทฤษฎีใดทางจิตวิทยา
2. นักศึกษาสามารถนำความรู้เรื่อง TA ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง
3. ทักษะในชีวิต (life position) ประเภทใดเป็นสิ่งที่พึงปรารถนามากที่สุด เพราะเหตุใด
4. จงวิเคราะห์ว่าตนเองแสดงภาวะบุคลิกภาพ (ego state) แบบใดมากที่สุดในชีวิตประจำวัน
5. ในแต่ละวันนักศึกษาใช้เวลาในชีวิต (time structuring) ไปกับการทำพฤติกรรมใดมากที่สุด เพราะเหตุใด