

ภาคที่ 139 Defense mechanism – กลไกการป้องกันตนเองทางจิตของมนุษย์



Defence mechanism คือกลไกการป้องกันตนเองทางจิตของมนุษย์ เป็นการหาทางออกให้กับจิตใจ เมื่อมนุษย์เผชิญสถานการณ์ที่เลวร้าย หรือเป็นข้อแก้ตัวให้ตนเองเพื่อแก้ไขความสับสนในจิตใจ หรือการต่อต้านความเจ็บปวดของจิต มีหลายลักษณะ ดังนี้

1. **Repression** คือ การเก็บกด (ระดับจิตไร้สำนึก) เป็นการลืมเรื่องที่กระทบกระเทือนจิตใจที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยไม่ทราบว่าตนเคยปีสสวาระราดในห้องเรียนตอนอยู่ชั้นประถมจนกระทั่งได้รับการบอกเล่าจากแม่ ข้อดีของการเก็บกด คือ ทำให้ลืมความวิตกกังวลได้ แต่ข้อเสีย ทำให้ไม่รู้จักแก้ปัญหาและ ego จะอ่อนแอลงไม่อาจทำหน้าที่ตามที่ควรจะเป็น
2. **Suppression** คือ การเก็บกด (ระดับจิตสำนึก) หรือการลืมบางสิ่งบางอย่างโดยเจตนา ตัวอย่างเช่น กังวลใจหลังสอบแล้วพยายามลืมไปก่อน
3. **Rationalization** คือ การหาเหตุผลเข้าข้างตนเองเมื่อทำพฤติกรรมหรือมีความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยอ้วนมาก แต่กินอาหารในงานเลี้ยงคืนสู່เหย้าเข้าไปมาก แล้วบอกว่า ของดี ๆ แบบนี้หากินที่อื่นไม่ได้ หรือนักเรียนหญิงที่ไปขายตัวช่วยแฟนจ่ายพนันบอล อาจบอกตนเองว่า “ก็แค่นอนกับถุงยาง”
4. **Sublimation** คือ การทดแทนเปลี่ยนแรงผลักดันภายในจิตใจไปสู่การกระทำที่สังคมยอมรับ ตัวอย่างเช่น คนที่ก้าวร้าวจะเลือกอาชีพเป็นนักมวย หรือศัลยแพทย์

5. **Projection** คือ การโยนความรู้สึก ความคิด ความปรารถนาของตนที่ไม่เป็นที่ยอมรับให้กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยไม่ชอบเพื่อนร่วมงานเกิดความรู้สึกว่าเพื่อน ไม่ชอบ ไม่ไว้ใจตนเอง
6. **Displacement** คือ การแทนที่โดยเมื่อมีความรู้สึก นึกคิดที่ไม่เหมาะสม ego จะเปลี่ยนให้ไปยัง สิ่งอื่นๆแทน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงที่เกลียดพ่อที่ดื่มสุราจะกลายเป็นความรู้สึกเกลียดผู้ชายทุกคนที่ ดื่มสุรา
7. **Identification** คือ การเลียนแบบหรือการเอาอย่างซึ่งเกิดเองโดยอัตโนมัติเมื่อเกิดมีความศรัทธาใน คนใดคนหนึ่ง
8. **Regression** คือ การถดถอยไปสู่ระดับของบุคลิกภาพซึ่งมีพฤติกรรมแบบเด็กๆ เกิดเมื่อมีความ ชัดแย้งในจิตใจ เช่น เถียงสู้เพื่อนๆไม่ได้ เลยร้องไห้เหมือนเด็กๆ
9. **Introjection** คือ การนำเข้ามาสู่ตนเอง เป็นการลงโทษตัวเอง
10. **Isolation** คือ การแยกอารมณ์ออกจากความคิดและความปรารถนา
11. **Reaction formation** คือ การแสดงปฏิกิริยาตรงข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริงโดยเก็บกดไว้ใน จิตไร้สำนึก ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีความเป็น homosexual ในจิตไร้สำนึกจะแสดงอาการรังเกียจเกย์ อย่างมาก
12. **Substitution** เกิดเมื่อต้องการสิ่งใดอย่างมากแต่ไม่สามารถมีได้ จึงใช้สิ่งอื่นมาทดแทนที่คล้ายคลึง กันในระดับจิตไร้สำนึก
13. **Restitution** เป็นการทดแทนโดยใช้สิ่งที่คล้ายกันมาแทน เช่น สุนัขตายไป จึงซื้อตัวใหม่
14. **Resistance** เป็นการที่จิตไร้สำนึกหลีกเลี่ยงหรือต่อต้านกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยที่บุคคลนั้นไม่รู้โดย จิตสำนึก
15. **Fantasy** เป็นการสร้างเรื่องราวที่ไม่เป็นจริงขึ้นมาในใจเพื่อให้สมปรารถนา เป็นการหลบหนีจากโลก ความเป็นจริงที่ไม่น่าอยู่
16. **Symbolization** ใช้สิ่งหนึ่งเป็นตัวแทนอีกสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ต้องห้ามหรือไม่เป็นที่ยอมรับ ของสังคม สิ่ง ที่ทดแทนนี้เป็นสัญลักษณ์ที่รู้จักกันไป เช่น ศาลพระภูมิแทนพ่อ
17. **Conversion** คือ การเปลี่ยนความขัดแย้งในจิตใจเกิดเป็นอาการทางกายเช่น ปวดหลัง ปวดท้อง เพื่อ ดึงความสนใจของจิตสำนึกไปสู่อาการทางร่างกายแทน

18. **Compensation** คือการทดแทนความไม่สมบูรณ์ในตนเองโดยการชดเชยด้วยสิ่งอื่นๆ
 19. **Denial** คือการปฏิเสธความเป็นจริงที่ไม่สามารถยอมรับได้โดยง่าย
 20. **Undoing** เป็นการกระทำที่ตรงข้ามกับแรงขับที่ไม่ดีเพื่อลบล้างสิ่งเหล่านั้น เช่น ที่พบในอาการย้ำคิดย้ำทำ
-