

รูปแบบการใช้กลไกทางจิต : โลกแห่งจิตมนุษย์ (Defense Mechanism Styles : The World of Unconscious Mind)

¹ ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 08-5142-1666 อีเมล: boonyaprapun44@gmail.com
รับเมื่อ 31 กรกฎาคม 2560 ตอรับเมื่อ 29 กันยายน 2560

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์¹
Benjawan Boonyapraphan¹

1. บทนำ

มนุษย์บนโลกนี้ ล้วนแล้วแต่ต้องพบเจอกับสภาวะที่ก่อให้เกิดการปรับตัว สิ่งกระตุ้นเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความกดดัน ความอึดอัดคับข้องใจ ความไม่สบายใจต่างๆ รวมถึงปัญหาความหมายที่ผ่านเข้ามาในแต่ละวัน ล้วนแล้วทำให้บุคคลต้องปรับ ทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยเฉพาะสภาพจิตใจ หากเกิดภาวะบีบคั้นจิตใจบ่อยๆ และยาวนาน อาจส่งผลให้จิตใจเสียสมดุล สะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพจิตของบุคคลได้ แต่ทั้งนี้ สภาวะบีบคั้นทางจิตใจที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่มนุษย์เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ คนเราจึงต้องหาวิธีการต่างๆ มาใช้เพื่อผ่อนคลายจิตใจ สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในสภาวะรู้ตัว และสภาวะของจิตไร้สำนึก นักจิตวิทยาเรียกว่า Defense Mechanism แต่ในภาษาไทยมีความแตกต่างกันออกไป เช่น กลวิธนาการ ป้องกันตนเอง หรือกลไกป้องกันตนเอง หรือกลไกป้องกันทางจิต ในการเรียบเรียงครั้งนี้ ผู้เขียนเลือกใช้คำว่า “กลไกทางจิต” มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2543) ได้กล่าวถึง กลไกทางจิตว่า ส่วนใหญ่จะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในระดับจิตไร้สำนึก โดยลำพังตัวของกลไกทางจิตเองไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิดปกติ เนื่องจากการปรับตัวของ Ego เพื่อให้จิตใจกลับสู่สมดุล แต่หากบุคคลนั้นๆ มีการใช้กลไกทางจิตแบบเดิมๆ อยู่เสมอ ใช้กลไกทางจิตจำกัดอยู่เพียงไม่กี่ชนิด ไม่ยืดหยุ่นปรับตามสถานการณ์ หรือมีการใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสมกับวัยหรือสถานการณ์อยู่บ่อยๆ ก็มักจะก่อให้เกิดปัญหาหรือจิตพยาธิสภาพในบุคคลนั้นตามมา เช่นเดียวกับทัศนะของพิชญา นาวิระ (2557) ได้เห็นเช่นเดียวกันว่า กลไกทางจิตเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตไร้สำนึก และเกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว แต่กลไกทางจิตสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาเมื่อเผชิญกับความวิตกกังวล

ดังนั้น การปรับตัว จึงเป็นวิธีการที่บุคคลใช้เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์นี้ให้เบาบางลง แต่วิธีการหรือระบบ

การปรับตัวของบุคคลแต่ละคนจะแตกต่างกันไป การปรับตัวถือเป็นระบบเปิด ภายในมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่ง มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา การปรับตัวจึงเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ด้วยความรู้เท่าทันวิธีการปรับตัวเมื่อเกิดความกดดัน หรือมีภาวะเครียด ในชีวิตประจำวัน เมื่อรู้หลักการทางจิตวิทยา จะทำให้บุคคลสามารถเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกที่แสดงออกมาได้ ว่าสิ่งที่ทำไปนั้นเกิดจากสาเหตุใด ซึ่งในสภาวะทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หากคนเรารู้จักการปรับตัวอยู่ในสังคมให้ได้อย่างมีความสุข โดยศึกษาเรื่องของพฤติกรรมและการแสดงออกของมนุษย์ บุคลิกภาพ ความเครียด และการปรับตัวในช่วงชีวิตของมนุษย์ ที่สำคัญเรียนรู้เทคนิคกระบวนการที่จะบริหารความเครียดที่เกิดขึ้น นำความรู้เหล่านั้นไปฝึกฝนให้เกิดทักษะ และเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับแรงกดดันต่างๆ ก็จะสามารถผ่านพ้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้การปรับตัวที่เหมาะสม

2. มนุษย์กับการปรับตัว

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามารถเห็นได้จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ระบบการติดต่อสื่อสาร ซึ่งจากเดิมสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรมก็ได้เปลี่ยนมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศ ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมอย่างมาก และต้องมีการพยายามที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว การปรับตัวของบุคคลในการอยู่ในสังคม จึงเป็นเรื่องสำคัญ และการที่บุคคลจะอยู่ในสังคมได้นั้นต้องเรียนรู้ในการปรับสภาพทางจิตใจ ทางกาย และไม่ว่าจะมีบทบาทใดหน้าที่ใดก็ตาม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวเพื่อส่งผลกระทบต่อความสำเร็จ การดำรงชีวิตในสังคม ปัจจุบันเมื่อต้องการมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญคือการมีสุขภาพจิตที่ดี จิตใจเข้มแข็ง กล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำ ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

อุปสรรคที่เข้ามา ซึ่งบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้นจะต้องมีความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมนั้นๆ ได้อย่างดี การปรับตัวจึงเป็นส่วนสำคัญที่เข้ามา มีบทบาทในชีวิตของคนเรามากที่สุด (นิรมล สุวรรณโคตร, 2553)

เมื่อตระหนักถึงที่มาของกลไกที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวแล้ว สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ คือ การปรับตัวในแง่มุมมองทางวิชาการ มีการให้นิยามความหมายจากหลายมุมมอง ซึ่งจะทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ดังนี้

ความหมายของการปรับตัว มีผู้ให้จำกัดความไว้ในหลากหลายประเด็น ได้แก่

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขแสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วแต่ยังไม่มีความสุขใจ ว่าวุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตฯ ไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

Lazarus (1969) ได้อธิบายความเป็นมาของการปรับตัวว่ามีกำเนิดมาจากวิชาชีววิทยาโดยคาร์วินเป็นผู้เริ่มใช้คำว่า การปรับตัว ในทฤษฎีของเขาว่าด้วย การวิวัฒนาการที่เขาคิดค้นทฤษฎีขึ้นในปี ค.ศ. 1859 สรุปความคิดว่า สิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้นจึงจะดำรงชีวิตอยู่ได้ต่อมา นักจิตวิทยาได้นำคำว่า “การปรับตัว” ในทางชีววิทยามาใช้ในความหมายทางจิตวิทยา ดังนั้นการศึกษาเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ จำเป็นจะต้องศึกษาเรื่องการปรับตัวทั้งในแง่จิตวิทยา หมายถึง การปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของจิตใจ

Malm and Jamison (1952) อธิบายความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวหมายถึง วิธีการที่คนเราประพฤติเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริมบางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและสามารถ

ใช้วิธีการแบบต่างๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้นๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่างๆ กันไป

สรุป ความหมายของการปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านความต้องการด้านอารมณ์ และด้านบุคลิกภาพอื่นๆ เพื่อให้การแก้ไขปัญหาเหล่านั้นเป็นไปด้วยความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนบุคคลนั้นสามารถจะอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างปกติสุข และมีความสุขใจ

นอกจากนี้แรงผลักดันที่เป็นสาเหตุทำให้มนุษย์เกิดการปรับตัวมี 2 ประการ ได้แก่ ประการแรก เกิดจากสิ่งเร้าภายใน ซึ่งเป็นความต้องการทางใจ มีอยู่ในตัวบุคคล เช่น ความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความสำเร็จในชีวิต ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ประการที่สอง เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก เป็นความต้องการของสังคมและสภาพแวดล้อม ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม จารีต ประเพณี ค่านิยม ศาสนา กฎระเบียบของสังคม ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการต่างๆ และอยู่ได้โดยไม่มี ความกดดันทางจิตใจ (ซูพิทย์ ปานปรีชา, 2551)

เมื่อบุคคลเกิดแรงผลักดันที่ทำให้ต้องปรับตัว วิธีการหรือลักษณะกระบวนการในการปรับตัว สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ ลักษณะแรก เป็นการปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้วทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือหมองใจเหลืออยู่ ลักษณะที่สอง เป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (Non - integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่เขาอาจมีวิธีที่ทำให้คลายเครียดภายในใจ หรือความวิตกกังวลใจให้ลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจนั้นยังคงมีค้างอยู่ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไกทางจิต การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ (ลักขณา สิริวัฒน์, 2545)

3. สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่บุคคลต้องเผชิญอยู่อาจทำให้เกิดทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ และประเด็นที่ทำให้บุคคลต้องเกิดการปรับตัวก็มักเป็นสถานการณ์ทางลบ ที่เข้ามาขัดขวางวงจรชีวิต หรือจะเรียกว่าปัญหาก็ได้ และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่ส่งผลกระทบต่อทางกายและทางใจ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้องพยายามปรับ

ตัวเองให้อยู่ได้อย่างมีความสุข สภาพการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิด การปรับตัว มีทั้งสภาพการณ์ที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอกเป็นตัว ผลักดันให้บุคคลต้องปรับตัว เช่น การเปลี่ยนแปลงของสภาพ อากาศ การเปลี่ยนแปลงของเวลา การเปลี่ยนแปลงของ สุขภาพกาย การเพิ่มของจำนวนประชากร ความแออัดของ ที่อยู่อาศัย การอพยพโยกย้ายถิ่นเข้าเมือง ปัญหาการว่างงาน เป็นต้น แต่สาระสำคัญอีกประการหนึ่งคือ สภาพการณ์ทาง จิตวิทยา ที่จำเป็นต้องให้ความสำคัญ สภาพการณ์ทาง จิตวิทยานี้เกิดจากสิ่งเร้าภายในตัวบุคคลที่ผลักดันให้บุคคล ต้องปรับตัว ได้แก่ ภาวะความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ความกดดัน และความเครียดต่างๆ สภาพการณ์ทางกายและ สภาพการณ์ทางจิตวิทยาต่างเป็นสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคล ต้องปรับตัวตลอดเวลา หลักๆ มีด้วยกัน 4 ประการ (วิภาพร มาพบสุข, 2541) ดังนี้

3.1 ความคับข้องใจ (Frustration)

ความคับข้องใจ หมายถึง สภาพของอารมณ์หรือ ความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ทำให้ไม่บรรลุเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ เพราะว่าบุคคลต้องพบกับอุปสรรคนานัปการ อุปสรรคอาจ เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นโดยตรง หรืออุปสรรคบางอย่างอาจ เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นโดยทางอ้อมได้ และอาจมีผลตกกระท บต่อบุคคลได้ในภายหลัง จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดความ หงุดหงิด กลุ้มใจ ไม่สบายใจและกระวนกระวายใจ สภาวะ ต่างๆ ดังกล่าวนี้ เรียกว่า ความคับข้องใจ ความคับข้องใจจะ มีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่มาผลักดันบุคคล

สาเหตุของความคับข้องใจ ได้แก่ บุคคล เป็นเหตุให้ เกิดความคับข้องใจ อาจเนื่องมาจากบุคคลมีความบกพร่อง ทางกาย ทางสติปัญญา และทางจิตใจ เช่น ความบกพร่อง ทางกาย สูงเกินไป เตี้ยเกินไป หน้าอกแบน ฯลฯ ทำให้ถูก ต่ำหนີ และไม่เหมาะกับงานบางประเภท ความบกพร่องด้าน ภูมิปัญญา เช่น ภาวะปัญญาอ่อน ซึ่งทำให้จำกัดความสามารถ ในการแก้ปัญหาและถูกเยาะเย้ย ความบกพร่องด้านอารมณ์ เช่น ขาดความรัก ความเอาใจใส่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องพึ่งพาคนอื่นเสมอ เชื่อในสิ่งผิดๆ มีค่านิยมในทางไม่ดี ความบกพร่องด้านศรัทธาต่อตนเอง อาจเกิดความรู้สึก บกพร่องได้ เช่น ในแต่ละวัยมีภาระที่ต้องกระทำให้สำเร็จเพื่อ ความศรัทธา ภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งถ้าล้มเหลวก็จะเกิดความ คับข้องใจได้ (สิริวรรณ สารนาท, 2542) ดังนั้น เหตุจากตัว บุคคลทำให้ต้องประสบกับความคับข้องใจได้และเป็นสาเหตุ สำคัญอย่างมาก สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมและสภาพสังคม ทั้ง ทางกายภาพ และทางสังคมเป็นเหตุให้เกิดความคับข้องใจได้ เช่น สถานที่อยู่แออัดคับแคบ สถานที่ทำงานมีบรรยากาศที่

หวาดระแวงตอกัน การเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ฐานะทางเศรษฐกิจ การสูญเสียคนรัก ความขัดสน ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความขัดแย้งในใจ ความล้มเหลว เหตุเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิด ความคับข้องใจได้

ผลดีและผลเสียของความคับข้องใจ ดังนี้ ผลดี ทำให้ บุคคลไม่ท้อแท้ต่อความผิดหวัง หรือไม่สมหวัง บุคคลจะ พยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ด้วยความอดทน คิดหาทาง ต่อสู้ หาหนทางแก้ปัญหาฟันฝ่าเอาชนะอุปสรรคให้ได้ เมื่อแก้ปัญหาได้สำเร็จ ย่อมทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่น ในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ ได้เรียนรู้ประสบการณ์และ สามารถจัดการกับอุปสรรค และความไม่สมหวังที่จะเกิดใน โอกาสต่อมาได้ด้วยความมั่นใจ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ส่วนผลเสียนั้น ทำให้บุคคลเกิดอาการทางกาย และทางจิตใจ แปรปรวนไป เช่น มีความเครียด ความหวาดระแวง ความ หวาดกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าท้อแท้ใจ ความโกรธ ความก้าวร้าว

3.2 ความกดดัน (Pressure)

ความกดดัน หมายถึง สภาพการณ์บางประการที่ บังคับหรือเรียกร้อง ให้บุคคลจำเป็นต้องกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ความกดดันมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการปรับตัวของแต่ละ บุคคล ตัวอย่างเช่น นักศึกษาได้รับการคัดเลือกให้เข้าศึกษา ต่อตามโควตาสำหรับนักศึกษา เมื่อเข้ามาศึกษาแล้วต้องตั้งใจ เรียนให้สำเร็จการศึกษาด้วย ในขณะที่เดียวกันต้องเป็นนักศึกษา ที่ทำชื่อเสียงให้กับวิทยาลัยด้วย นักศึกษาจึงถูกกดดันทั้งจาก สถานศึกษา และจากครอบครัวด้วย

สาเหตุ ตัวบุคคล บุคคลนั้นตั้งระดับความมุ่งหมาย และอุดมคติไว้สูงเขาจึงทำทุกวิถีทางให้ประสบผลสำเร็จตาม ที่เขาตั้งความมุ่งหวังไว้ดังนั้นเขาจะต้องเผชิญกับความ กดดันอยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะไปถึงเป้าหมาย แต่บางครั้ง สังคมก็มีส่วนบีบบังคับให้บุคคลต้องกระทำตนให้เป็นที่ยอมรับ ของสังคม เช่น ต้องเรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง ทำกิจกรรมดีเลิศ เป็นต้น สภาพการณ์บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ บังคับ หรือบีบบังคับให้บุคคลต้องประพฤติปฏิบัติ เช่น สภาพ การแข่งขัน บุคคลมีแนวโน้มจะแข่งขันกันทั้งในด้านการศึกษา อาชีพและความร่ำรวย จึงทำให้บุคคลมีความมานะ บากบั่น คิดการใหญ่โต ดังนั้นความกดดันจึงเกิดขึ้นตลอดเวลาไม่มีที่ สิ้นสุด トラบเท่าที่ยังมีการแข่งขันในสังคม สภาพครอบครัว ครอบครัวมีส่วนกดดันให้บุคคลในครอบครัวไม่มีความสุข เพราะขาด สัมพันธภาพที่ดี และไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เท่าที่ควร สภาพความกดดันอาจบีบบังคับจิตใจบุคคลให้เกิดผลเสียหาก บุคคลปรับตัวไม่ได้ เช่น อาจจะเป็นบุคคลที่วิตกกังวลสูง

ระมัดระวังและหวาดระแวงเรื่องต่างๆ มากเกินไป ชีวิตไม่มีสุขเพราะต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งกดดันรอบข้าง

3.3 ความขัดแย้งใจ (Conflict)

ความขัดแย้งใจ หมายถึง สภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความลำบากใจ อึดอัด หนักใจที่ต้องตัดสินใจ หรือตกลงที่จะเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากสภาวะการณ์ที่เขาเผชิญอยู่ โดยสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในสภาวะการณ์นั้น เขาอาจจะชอบมากเท่าๆ กัน หรือไม่ชอบทั้งหมด หรือแบ่งรับแบ่งสู้

สาเหตุ (1) ความขัดแย้งใจแบบต้องการทั้งคู่ (Approach - Approach Conflict) เป็นความขัดแย้งเนื่องจากบุคคลนั้นมีความต้องการสองอย่างในเวลาเดียวกัน แต่บุคคลไม่สามารถสนองความต้องการได้ทั้งหมด จำเป็นต้องเลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ความขัดแย้งใจลักษณะนี้ตรงกับสำนวนไทยว่า “รักพี่เสียดายน้อง” ความขัดแย้งชนิดนี้เรียกอีกอย่างว่าความขัดแย้งประเภท บวก - บวก (2) ความขัดแย้งใจแบบไม่ต้องการทั้งคู่ (Avoidance - Avoidance Conflict) เป็นความขัดแย้งใจเนื่องจากบุคคลมีสิ่งที่ตนไม่ต้องการ 2 อย่าง หรือหลายอย่างในเวลาเดียวกัน แต่สถานการณ์บังคับให้ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว ความขัดแย้งใจชนิดนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความขัดแย้งใจประเภท ลบ - ลบ (3) ความขัดแย้งใจแบบทั้งต้องการและไม่ต้องการ (Approach - Avoidance Conflict) เป็นความขัดแย้งใจเนื่องจากบุคคลมีสิ่งที่ตนต้องการเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งนั้นมีลักษณะน่าพึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนามผสมผสานกันอยู่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความขัดแย้งประเภทบวก - ลบ ความขัดแย้งนี้ทำให้คนลังเลตัดสินใจยาก เช่น อยากไปเที่ยวต่างประเทศ แต่เสียดายเงินค่าใช้จ่ายในการไปเที่ยว (4) ความขัดแย้งแบบต้องการและไม่ต้องการในสองสถานการณ์ (Double Approach Avoidance Conflict) เป็นความขัดแย้งใจเนื่องจากบุคคลมีสิ่งที่ตนต้องการทั้งสองอย่าง โดยมีสถานการณ์บังคับทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว เช่น สอบบรรจุเข้าทำงานได้ 2 แห่ง ซึ่งทั้ง 2 แห่งนี้มีข้อดีข้อเสียทั้งคู่ กล่าวคือ แห่งที่หนึ่งให้เงินเดือนสูง แต่อยู่ไกลบ้าน อีกแห่งหนึ่งให้เงินเดือนต่ำแต่อยู่ใกล้บ้าน บุคคลจะเลือกในสองสถานการณ์นี้เพียงอย่างเดียว

3.4 ความเครียด (Stress)

ความเครียด (Stress) ในภาษาลาตินมาจากคำว่า Strictus ซึ่งหมายถึง สภาวะที่บุคคลรู้สึกแน่น อึดอัด (Tight) หรือ ถูกจำกัด (Narrow) ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ความคิดหรือสถานที่ ทำให้เกิดความรู้สึกที่อึดอัด กล้ามเนื้อหดตัว และในศตวรรษที่ 18 ได้มีการนำ Stress ไปใช้ทางกลศาสตร์ ซึ่ง

หมายถึง ปริมาณแรงที่กระทำต่อหนึ่งหน่วยพื้นที่ เช่น ปอนด์/ตารางนิ้ว ดังนั้น ความเครียดจึงหมายถึงรวมถึง ภาวะของอารมณ์และความรู้สึกที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือตัวที่มากระตุ้นซึ่งเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญกับสิ่งเร้า ความเครียดจึงเป็นความรู้สึกไม่พอใจ หรือไม่สบายใจเสมือนจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สาเหตุการเกิดความเครียด เกิดจากปัจจัยใหญ่ๆ 2 ประการ คือ สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่มาจากตัวคนซึ่งแบ่งสาเหตุตัวคนได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ สาเหตุทางร่างกาย เช่น ความเหนื่อยล้า ร่างกายขาดการพักผ่อน ได้รับสารอาหาร อากาศและน้ำ ไม่เพียงพอ ความเจ็บป่วยทางร่างกาย และมีโรคประจำตัว สาเหตุทางจิตใจ เช่น อารมณ์ไม่ดีทุกชนิด ความรู้สึกกลัวการสูญเสีย ภาวะของความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความกดดันทางใจ อุบิสัยส่วนบุคคล และสาเหตุภายนอก เช่น ภัยอันตรายต่างๆ การสูญเสียสิ่งที่รัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ลักษณะงาน ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ

ความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับ (Ferain and Valiga, 1979) ได้แก่ ระดับ 1 ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวันทำให้คนปรับตัวอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การมีชีวิตแบบเร่งรีบ การเดินทางในสภาพการจราจรติดขัด เป็นต้น ระดับ 2 ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งที่คุณความ เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานหรือพบเหตุการณ์ที่สำคัญในสังคม ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับนี้รุนแรงกว่าระดับ 1 และระดับ 2 อาจปรากฏเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเข้าทำงานใหม่ หรือการเจ็บป่วยรุนแรง เป็นต้น ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูงหรือรุนแรง เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลเกิดความเครียดสูงขึ้น ความเครียดระดับนี้ทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการปรับตัว เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจครอบครัว เป็นต้น

4. มิติของจิตมนุษย์และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จิตมนุษย์ ถือเป็นสิ่งที่สลับซับซ้อน แม้แต่เจ้าของที่แท้จริงของ “จิต” คือตัวตนของเราแท้ๆ บางครั้งยังไม่เข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองเลย สิ่งที่เราประบางในบางครั้ง และเข้มแข็งในบางคราว อีกทั้งมีความเป็นไปและเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ การใช้ชีวิต หนึ่งชีวิตที่เกิดขึ้นมา เป็นเจ้าของ “จิต” ที่ไม่แน่นอนนี้ เพียงหนึ่งเดียว

แต่การเปลี่ยนแปลง อาจเกิดจากทั้งตนเองและผู้อื่น ที่เป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้น ดังนั้น การทำความเข้าใจในมิติของจิตตนเองนั้น จะช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมในปัจจุบันนี้ด้วย

ทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องและสามารถอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับ “จิต” ของมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง และเป็นทฤษฎีดั้งเดิม ที่มีผู้ศึกษากันมาอย่างกว้างขวางยาวนาน เป็นประวัติศาสตร์ทางจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาทุกคนต้องผ่านการเรียนรู้ทฤษฎีนี้มา ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Corey, Gerald, 2005) ของ Sigmund Freud ในฐานะผู้ริเริ่มทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เขาเป็นผู้บุกเบิก ในการใช้เทคนิคใหม่ๆ เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์และความพยายามของเขา ได้ก่อให้เกิดทฤษฎีบุคลิกภาพ อีกทั้งมีความพยายามที่จะอธิบายเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล ซึ่งเป็นสภาวะของความตึงเครียด ที่กระตุ้นให้คนทำบางสิ่งบางอย่าง ความวิตกกังวล พัฒนามาจากความขัดแย้งระหว่าง ID EGO และ SUPER EGO เพื่อที่จะเข้าควบคุมพลังจิตที่มีอยู่ ความวิตกกังวลมีหน้าที่ เตือนอันตรายที่กำลังจะเข้ามาคุกคาม เมื่อ EGO ไม่สามารถควบคุมความวิตกกังวลได้โดยวิธีการอย่างมีเหตุผล และตรงไปตรงมาแล้ว EGO ก็จะหันไปพึ่งพาวิธีการที่ไม่เป็นไปตามความจริง ซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต (Ego Defense Behavior) เพื่อป้องกันจิตใจตนเองออกจากสภาวะของความล้มเหลวในการทำหน้าที่ของ EGO

พื้นฐานแนวคิดของ Sigmund Freud คือ การอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับ ลักษณะของจิตมนุษย์ ซึ่งเขาได้ทบทวนชีวิตในการสร้างและขยายทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยอธิบายเรื่องจิตมนุษย์ว่ามี 3 ระดับ และโครงสร้างทางจิตของมนุษย์ประกอบไปด้วย 3 ระบบ ที่สำคัญ ดังนี้

จิตมนุษย์ 3 ระดับ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ, 2556 และ เต็มศักดิ์ คทวณิช, 2547) ได้แก่ จิตสำนึก (Conscious) จิตกอนสำนึก (Pre - conscious) และ จิตไร้สำนึก (Unconscious) ซึ่งการเข้าใจถึงส่วนลึกของจิตใจและพลังที่อยู่ในตัวของมนุษย์แต่ละคน ตลอดจนความสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้ความทุกข์ต่างๆ ได้บรรเทาเบาบางลง Freud มีความเห็นว่า จิตสำนึก อันเป็นส่วนที่บอบบางของจิตใจ ถือเป็นสภาวะที่บุคคลรับรู้ตามประสาทสัมผัสทั้งห้า เป็นจิตที่บุคคลรู้ตัวตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไร และคิดอย่างไร เป็นการรับรู้ที่ควบคุมการกระทำส่วนใหญ่ให้อยู่ในระดับรู้ตัว (Awareness) และเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยมีเจตนาและมีจุดมุ่งหมาย จิตกอนสำนึก เป็นจิตระดับที่รู้ตัว เพียงแต่ควบคุมไม่ให้เห็นพฤติกรรมออกมา เมื่อใดก็ตามที่ต้องการแสดงออก ก็สามารถเปิดเผย

ได้ทันที หรืออีกนัยยะหนึ่งคือ สภาวะที่ไม่รู้ตัวในบางขณะ เช่น การกระดิกเท้า ผิวปาก ยิ้มคนเดียว และประสบการณ์ต่างๆ ที่เก็บไว้ในรูปความทรงจำ เช่น ความประทับใจในอดีต ถ้าไม่นึกถึงก็ไม่รู้สึกอะไร ถ้าทบทวนเหตุการณ์ที่ไร้ก็ทำให้ปลื้มใจทุกที เป็นต้น และ จิตไร้สำนึก เป็นส่วนของจิตที่ยิ่งใหญ่ที่สุด และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นส่วนที่ไม่รู้สึกตัว เป็นที่สะสมประสบการณ์ ความทรงจำ และสิ่งต่างๆ ที่คนเราพยายามเก็บกดไว้ รวมตลอดถึงแรงจูงใจและความต้องการต่างๆ ที่ไม่สามารถแสดงออกได้ในภาวะปกติ

โครงสร้างทางจิตของมนุษย์ประกอบไปด้วย 3 ระบบ (Corey, Gerald, 2005) ตามทัศนะของจิตวิเคราะห์ บุคลิกภาพประกอบด้วยระบบ 3 ระบบ คือ ID (อิด : สัญญาชาติญาณดิบ) เป็นองค์ประกอบ ทางชีวภาพ EGO (อีโก้ : ส่วนที่เป็นเหตุเป็นผล) เป็นองค์ประกอบ ทางด้านจิตใจ และ SUPER - EGO (ซูเปอร์อีโก้ : ส่วนที่เป็นมโนธรรม) เป็นองค์ประกอบทางสังคม ระบบทั้ง 3 ระบบนี้เป็นชื่อของโครงสร้างทางจิตใจ และไม่ควรมองว่าเป็นแบบจำลองของโครงสร้างทางบุคลิกภาพที่แยกส่วนออกจากกัน เพราะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลจะทำหน้าที่ในฐานะส่วนรวมมากกว่าที่จะแยกขาดจากกันเป็นส่วนๆ ได้แก่

THE ID เป็นระบบเริ่มแรกของบุคลิกภาพในช่วงแรกเกิดของบุคคล แหล่งดั้งเดิมของพลังทางจิตเต็มไปด้วย ID และแหล่งของสัญชาติญาณ มักจะเรียกร้องสิ่งต่างๆ ไม่มีการจัดระบบและเป็นส่วนที่อยู่ในมดมีด ID เปรียบเสมือนกับน้ำในหม้อที่กำลังเดือดพล่าน มันไม่สามารถทนทานต่อภาวะตึงเครียดได้ จึงทำหน้าที่ในการลดความตึงเครียดโดยหันที่หันใดเพื่อทำให้อันตรียกลับสู่สภาวะสมดุล ID ได้รับการควบคุมจาก หลักแห่งความพึงพอใจ ซึ่งมีเป้าหมายที่จะลดความตึงเครียด หลีกเลียงความเจ็บปวด และได้รับความพึงพอใจ ID ไม่มีเหตุผล ไม่มีศีลธรรม ซึ่งถูกผลักดันให้สนองความต้องการตามสัญชาติญาณ

THE EGO ติดต่อกับโลกแห่งความเป็นจริงภายนอก EGO เป็นตัวการคอยบริหารจัดการ โดยการปกครอง ควบคุม และตั้งกฎเกณฑ์ให้แก่บุคลิกภาพ เปรียบได้กับเป็นตำรวจจราจร EGO เป็นตัวกลางคอยไกล่เกลี่ยระหว่าง สัญชาติญาณ และสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้รับการควบคุมจากหลักแห่งคามเป็นจริง และไปตรวจสอบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองตามต้องการให้เกิดความพึงพอใจ ใช้ความคิด มีเหตุผล และสร้างแผนของการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการให้เกิดความพึงพอใจ ความสัมพันธ์ระหว่าง EGO กับ ID คือ EGO ใน

ฐานะเป็นแหล่งของสติปัญญาและความมีเหตุผล จะตรวจสอบควบคุมพฤติกรรมและแรงกระตุ้นที่มองไม่เห็น ID จะรู้เพียงความเป็นจริงที่เป็นอัตนัย ในจิตใจ แต่ EGO จะแยกจินตภาพในใจและสิ่งต่างๆ ในโลกภายนอก

THE SUPER EGO เป็นส่วนของบุคลิกภาพ ที่ทำหน้าที่ตัดสินสิ่งต่างๆ ในโลกภายนอก รวมไปถึงข้อกำหนดทางศีลธรรมของแต่ละบุคคล ความเกี่ยวข้องที่สำคัญคือ การแสดงออกที่ดีหรือเลว ที่ถูกหรือที่ผิด SUPER EGO เป็นตัวแทนของอุดมคติมากกว่า การมุ่งหาความจริง และไม่ได้พยายามต่อสู้ดิ้นรน เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนานและเพื่อพยายามทำให้เกิดความสมบูรณ์แบบมากที่สุด SUPER EGO เป็นตัวแทนของค่านิยมดั้งเดิม และเป็นอุดมคติทางสังคมที่เขาได้รับมาจากการที่พ่อแม่ถ่ายทอดไปยังเด็ก SUPER EGO จะทำหน้าที่ยับยั้ง แรงกระตุ้นของ ID และคอยโน้มน้าว ให้ EGO ทดแทนเป้าหมายเชิงศีลธรรม สำหรับสิ่งที่เป็นจริง และดิ้นรนเพื่อความสมบูรณ์แบบ เป็นตัวรวมคุณค่าที่เด็กได้รับเอาจริยธรรมของพ่อแม่และของสังคมมาเป็นของตนเอง เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการทำโทษ การให้รางวัลทางด้านจิตใจ การได้รางวัลคือ ความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความรักในตัวเอง ส่วนการลงโทษคือ ความรู้สึกผิด และรู้สึกมีปมด้อย

5. วิธีการที่บุคคลใช้เพื่อลดความทุกข์ : กลไกทางจิต

5.1 ความหมายของกลไกทางจิต

กลไกทางจิต หรือ Defense Mechanism มีผู้ให้นิยามไว้มากมาย ผู้เขียนขอยกตัวอย่างเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัด พอสังเขป ดังนี้

ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล (2551) ให้ความหมายของ Defense Mechanism ไว้ว่าหมายถึง การปฏิเสธหรือปิดบังอำพรางความเป็นจริง เป็นพลังของจิตใต้สำนึกมากกว่าจิตสำนึก

ทัศนีย์ เขาไขแก้ว (2555) ให้ความหมายของ Defense Mechanism ไว้ว่าหมายถึง การปรับสภาพจิตใจเพื่อผ่อนคลายความรู้สึกของบุคคลหลังจากประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือ ความคับข้องใจ โดยมีเป้าหมาย เพื่อให้ตนเองเป็นคนที่สังคมยอมรับ

มาโนช หล่อตระกูล (2548) ให้ความหมายของ Defense Mechanism ไว้ว่าเป็นกระบวนการอัตโนมัติที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่ได้ตระหนักรู้ อยู่ในระดับจิตไร้สำนึก หน้าที่ของกลไกทางจิต ไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาก็บุคคลกำลังเผชิญแต่จะช่วยกำจัดความวิตกกังวลให้หมดไปหรือทำให้ลดน้อยลงจนเหลืออยู่ในระดับที่พอทนได้เป็นการรักษาสมดุลของจิตใจ

Freud (1979) ให้ความหมายของ Defense Mechanism ไว้ว่าหมายถึง ภาวะที่ต้องการหลีกเลี่ยง บิดเบือน หรือลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เป็นการหลุดพ้นจากสภาพความเป็นจริงที่เขาอมรับไม่ได้ในขณะนั้นชั่วคราว จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า Defense Mechanism หมายถึง กลไกที่ใช้เพื่อการป้องกันตนเองของบุคคล เป็นความพยายามในการจัดการหรือหลีกเลี่ยงกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้ง และความคับข้องใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อต้องการหลุดพ้นจากสภาพความทุกข์ชั่วคราว ซึ่งจะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต หรือเป็นปฏิเสธ ปิดบังอำพรางความเป็นจริง เพื่อให้ตนเองสบายใจ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

5.2 รูปแบบของกลไกทางจิต

จากหลักฐานทางวิชาการที่ค้นพบ ในการทบทวนวรรณกรรมมีปรากฏให้เห็นรูปแบบวิธีการเรียงเรียงเขียนที่แตกต่างกัน หลักฐานทั้งจากนักทฤษฎี นักวิชาการ นักวิจัย จากเอกสารตำราต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ปรากฏให้เห็นวิธีการเรียงเรียง 2 รูปแบบ คือ การเรียงเรียงตามรูปแบบกลไกทางจิตแต่ละชนิด และอีกรูปแบบหนึ่งคือการจัดกลุ่มประเภทของรูปแบบกลไกทางจิตที่มีคุณลักษณะนิยาม และวิธีการของการใช้กลไกทางจิต ได้แบ่งเป็นกลุ่มๆ เพื่ออำนวยความสะดวกทำความเข้าใจ ดังนั้น ในการเรียงเรียงของผู้เขียนครั้งนี้ จะนำเสนอเป็น 2 ประเด็น คือ ประเด็นแรกจะเสนอภาพรวมของรูปแบบกลไกทางจิตทุกชนิด และประเด็นที่สอง จะนำเสนอกรอบการจัดกลุ่มประเภทของรูปแบบกลไกทางจิต เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้เข้าใจในทุกมุมมองตามกรอบแนวคิดต่างๆ ดังนี้

รูปแบบกลไกทางจิตแต่ละชนิด

1. การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรู้สึกผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตไร้สำนึก จนกระทั่งลืมเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้น การเก็บกดมีอันตรายเพราะถ้าบุคคลเก็บกดความรู้สึกไว้มากๆ จะส่งผลให้บุคคลมีความเครียดและวิตกกังวลใจ และอาจทำให้เป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้ (วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์, 2549)

2. การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial of Reality) เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือความผิดหวังที่ก่อให้เกิดความปวดร้าวใจ แสดงถึงการใช้กลไกป้องกันตนในระยะแรกที่บางคนเกิดการต่อต้านความเจ็บปวดร้าวนี้ด้วยการปิดตาตนเอง เพื่อดำเนินชีวิตอยู่ในโลกที่น่ากลัวในความรู้สึกของผู้นั้น โดยการไม่ยอมรับว่าสิ่งเหล่านี้ได้เกิดขึ้น

จริง หรือปฏิเสธความจริงบางอย่างที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลหรือความโศกเศร้าเสียใจ และประพฤติกรรมปฏิบัติเสมือนหนึ่งว่าตนไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การปฏิเสธความจริงเกี่ยวกับการตายของบุคคลที่ตนรัก เป็นต้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวีโลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

3. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นความพยายามหาเหตุผลอ้างข้อมูล เพื่อสนับสนุนการกระทำของตนที่ท่าลไป เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวลเพื่อรักษา “หน้าตาและความรู้สึกของตนเอง” การอ้างเหตุผลมี 2 แบบใหญ่ ได้แก่ แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grape) เป็นการอ้างเหตุผลเมื่อบุคคลพลาดหวังไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ จึงหาเหตุหรือข้ออ้างว่า สิ่งนั้นหรือการกระทำนั้น เป็นสิ่งของหรือการกระทำที่ไม่ดี ดังนั้นเราจึงไม่ต้องการหรือไม่กระทำสิ่งนั้นๆ แบบมะนาวหวาน (Sweet Lemon) เป็นการอ้างเหตุผลเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะที่ตนเองไม่ชอบไม่ชอบอยากจะทำ หรือไม่ชอบอยากจะได้ แต่ตนเองหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น บุคคลพยายามหาเหตุผลข้อข้อมูลมาเพื่อสื่อให้ทราบว่าการได้พบ ได้กระทำสิ่งต่างๆ ที่ตนต้องพบหรือกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ดีกับตนเอง (วรารักษ์ ตรีสกุลสุชาติ, 2549)

4. การเปลี่ยนทิศทางหรือเป้าหมาย (Displacement) เป็นการลดการวิตกกังวล หรือการลดอารมณ์อีกวิธีหนึ่งด้วยการเปลี่ยนเป้าหมายซึ่งอาจเป็นบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ที่แสดงออกโดยตรงไม่ได้ในทันที แต่กลับไปแสดงออกกับสิ่งที่มีอันตรายน้อยกว่า ในเมื่อไม่สามารถแสดงออกหรือตอบโต้สิ่งที่ เป็นต้นต่อจริงๆ นั้นได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวีโลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

5. การกล่าวโทษบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น (Projection) เป็นกลไกที่นิยมใช้กันมาก เกิดจากการที่บุคคลเกิดความผิดพลาดจากสิ่งที่ตนกระทำและทำให้เกิดความรู้สึกผิด แต่เพื่อให้ความรู้สึกผิดนั้นลดน้อยลงจึงซัดทอดความผิดไปให้ผู้อื่น กลไกชนิดนี้หากใช้บ่อยอาจส่งผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่นได้ (วีโลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ, 2549)

6. การหันเข้าหาตนเอง (Introjection) กลไกชนิดนี้ประกอบไปกับการรับเข้ามาและยอมรับเอามาตรฐานและค่านิยมของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง ตัวอย่างเช่น นักโทษที่อยู่ในค่ายกักกันจะต้องเกี่ยวข้องกับความกังวลที่มากมายโดยการยอมรับค่านิยมของศัตรู ผ่านกระบวนการการเลียนแบบของบุคคลที่ก้าวร้าว อีกหนึ่งตัวอย่าง คือ เด็กที่ถูกทารุณกรรม จะรับเอาวิธีการที่จะจัดการกับความเครียด เช่นเดียวกับที่พ่อแม่เคยทำทารุณกรรมกับตน ดังนั้นวงจรของการทำร้ายเด็กก็จะ

ดำเนินต่อไป มีข้อที่น่าสังเกตคือ ยังมีวิธีการลงโทษที่เป็นทางบวกด้วย เช่น เด็กอาจจจะรับเอาคุณลักษณะและค่านิยมของพ่อแม่มาเป็นแบบอย่าง (เป็นการยอมรับอย่างไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์) (Corey, Gerald, 2005)

7. การแสดงออกที่ตรงข้ามกับความรู้สึก หรือปฏิกิริยากลบเกลื่อน (Reaction Formation) เป็นกลไกที่แสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง ทั้งนี้เพื่อให้ตัวของเขาสบายใจขึ้น การกระทำดังกล่าวเพื่อป้องกันความรู้สึกผิด หรือการมีความคิดเห็นที่เป็นอันตราย หรือไม่เป็นที่ปรารถนาต่อบุคคลอื่น (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992)

8. การก้าวร้าว (Aggression) เป็นกลไกที่แสดงอาการต่อสู้ทำลายสิ่งที่มีขัดขวางความต้องการซึ่งทำให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด มีสองลักษณะคือ ก้าวร้าวโดยตรง เป็นการแสดงพฤติกรรมทางกาย วาจาใจ โต้ตอบโดยตรงต่อสิ่งที่ทำให้คับข้องใจ เช่น ตะ ต่อย ทูบ ตี ต่ำว่า เป็นต้น และมีความก้าวร้าวทางอ้อมเป็นการแสดงพฤติกรรมโดยอ้อม ไม่สามารถแสดงโดยตรงได้ เช่น นิ่งเงียบเมื่อถูกดูแต่ไปแสดงออกที่อื่น (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992)

9. การบ่นว่าไม่มีใครยอมช่วยเหลือ (Help - rejecting Complaint) เป็นกลไกที่บุคคลใช้จัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งภายในหรือภายนอก โดยการบ่นหรือขอร้องแบบซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อขอความช่วยเหลือ แต่การขอร้องดังกล่าวเป็นการซ่อนเร้น และปิดบังความรู้สึกที่ไม่เป็นมิตรหรือการตำหนิตายที่มีต่อผู้อื่น การบ่น และการขอร้องอาจเกี่ยวข้องกับอาการทางร่างกายหรือทางจิตใจรวมทั้งปัญหาชีวิตด้วย พบได้ในพวกบุคลิกภาพแปรปรวน (จำลอง ดิษยวงษ์ และพริ้มเพรา ดิษยวงษ์, 2558, ออนไลน์)

10. การถอยโทษ (Undoing) เป็นกลไกที่บุคคลแสดงการกระทำเพื่อลบการกระทำเดิมของตนซึ่งเป็นการกระทำที่ผู้อื่นไม่ยอมรับ หรือเป็นการล้างบาป และอีกนัยยะหนึ่งคือ เป็นการกระทำที่ตรงข้ามกับแรงขับที่ไม่ดีเพื่อลบล้างสิ่งเหล่านั้น (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992)

11. การทดเทิด (Sublimation) หรือการเปลี่ยนให้เป็นที่ยอมรับ เป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมซึ่งเป็นไปใน

ทิศทางที่สังคมยอมรับว่าดีกว่า เพื่อเป็นทางออกสำหรับความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ทั้งที่ความต้องการเดิมไม่สามารถแสดงออกให้เห็นได้โดยเปิดเผย เพราะถ้าแสดงออกแล้วสังคมจะไม่ยอมรับจึงใช้พลังที่มีอยู่แสดงออกในทางที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น บางคนที่กำลังก้าวร้าวถ้าหากแสดงออกรุนแรงในสถานที่หนึ่งสังคมอาจไม่ยอมรับ จึงหันไปแสดงความสามารถบนเวทีด้วยการเป็นนักมวยที่มีชื่อเสียง เป็นต้น (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

12. การทดแทน (Substitution) เป็นกลไกการแสวงหาสิ่งอื่นมาทดแทนสิ่งที่ตนชอบแต่ไม่สามารถเป็นเจ้าของสิ่งนั้นได้ โดยปกติสิ่งที่บุคคลหามาทดแทนจะเป็นสิ่งที่บุคคลนั้นชอบ และมักจะมีลักษณะคล้ายกัน ในระดับจิตไร้สำนึก และหากอธิบายให้ลึกซึ้ง Substitution เป็นการทดแทน ใช้กับบุคคล แต่ Restitution เป็นการทดแทนโดยใช้สิ่งที่คล้ายกันมาแทน ซึ่งใช้กับสิ่งของ (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992)

13. การทำให้เป็นสัญลักษณ์ (Symbolization) เป็นขบวนการทางจิตใจ โดยการใช้วัตถุสิ่งของ หรือการกระทำบางอย่าง เป็นสัญลักษณ์ แทนวัตถุสิ่งของ หรือการกระทำ ซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับโดยตนเองหรือสังคม สิ่งที่เป็นสัญลักษณ์มักมีลักษณะเดียวกันภายในจิตไร้สำนึกของคนหลายๆ คน กล่าวคือ เป็นสัญลักษณ์ที่เป็นสากล หรือเป็นสัญลักษณ์ที่รู้จักกันไป เช่น งู เป็นสัญลักษณ์ของเพศชาย ศาลพระภูมิแทนพ่อ เป็นต้น (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2558, ออนไลน์)

14. การถอยหนี (Withdrawal) เป็นกลไกที่ใช้ลดความกลัว ความวิตกกังวล และความเครียด โดยการหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ ตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว การใช้กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้ก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เนื่องจากบุคคลจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ในแบบเผชิญหน้า และถ้านำมาใช้บ่อยจะกลายเป็นคนไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบพูดคุย และไม่สามารถอยู่ในโลกของความเป็นจริง ก่อให้เกิดอาการทางจิตได้ (ซูทิตย์ ปานปรีชา, 2551)

15. การแยกตัวเองออกจากสังคม (Isolation) เป็นการหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ อาจเป็นเพราะมีอุปสรรคขัดขวาง หรือสภาพการณ์ไม่อาจจะตอบสนองความต้องการให้แก่ตนได้ จึงพยายามแยกตัวออกจากสภาพการณ์นั้นเพื่อให้ตนเองเกิด

ความสบายใจ (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992) ซึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นควบคู่กับความนึกคิดถูกแยกออกและเก็บกดไว้ (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2543) การพยายามหลีกเลี่ยงความคิดหรือความรู้สึกที่ทุกข์ทรมานเจ็บปวดนี้และแยกอารมณ์ออกจากความคิด จึงทำให้ดูเหมือนไร้อารมณ์ (เบญจลักษณ์ มณีทอง และณรงค์ มณีทอง, 2556)

16. พหุติกรรมवादอ้างตนเอง (Egotism) เป็นการยกตนเอง อดอ้างสรรพคุณและความสามารถของตนเองเพื่อลบลบด้วย ผู้ที่รู้สึกว่าคุณไม่มีความปลอดภัยหรือขาดคนนับหน้าถือตา มักจะชอบบอวดอ้างความดีของตนอยู่เสมอ เพื่อให้ตนเป็นจุดเด่น เป็นที่สนใจของผู้อื่น โดยใช้วิธีต่างๆ เช่น คุยโว หรือทำอะไรให้แปลกๆ แปลงๆ เป็นต้น (สุชา จันทน์เอม, 2541)

17. การเรียกร้องความสนใจ (Attention - getting) เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์เราจึงต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นที่สนใจของกลุ่มชนอยู่บ้างไม่มากก็น้อย จะเห็นได้ว่าความต้องการเป็นที่สนใจของผู้อื่นนี้มีปรากฏให้เห็นได้แม้กระทั่งทารก เด็กทารกเมื่อถูกทิ้งให้อยู่ลำพังผู้เดียวจะเริ่มเปล่งเสียงและในที่สุดก็ร้องไห้ การร้องไห้จะเปลี่ยนเป็นหยุดยั้งทันทีเมื่อมีผู้เข้าไปเยี่ยมเล่นด้วย วิธีการของเด็กแสดงถึงการเรียกร้องความสนใจได้เป็นอย่างดี ผู้ใหญ่ที่เช่นเดียวกันการถูกเพิกเฉยเลย การไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ ความสนใจเท่าที่ควรย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจซึ่งมักจะบ่าบดโดยการแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจขึ้น พฤติกรรมนั้นจะดีหรือร้ายก็ได้เพราะอย่างน้อยการที่ตนถูกกล่าวขวัญถึงจะโน้มน้าวหรือร้ายก็ตามก็ยังเป็นการทำให้ตนเป็นจุดสนใจของคนทุกๆ ไป (ภมรพรรณ ยุทธยาตร์, 2558, ออนไลน์) ซึ่งกลไกชนิดนี้ มีนิยามความหมายใกล้เคียงและถือว่านักวิชาการได้ให้ความหมายที่ดีความแล้วสอดคล้องไปกับกลไกทางจิตชนิดการขัดขืน (Negativism) ซึ่งเป็นการเรียกร้องความสนใจไม่ว่าใครจะทำอะไร บุคคลประเภทนี้มักจะคัดค้านหรือขัดแย้งเป็นประจำ ไม่ว่าสิ่งทีบุคคลอื่นพูดหรือทำนั้นจะถูกต้องเพียงใด (สุชา จันทน์เอม, 2541)

18. การแสดงความรู้สึกทางกาย (Conversion) หรือการแปรเปลี่ยน ซึ่งเป็นกลไกที่แสดงออกให้เห็นความรู้สึกทางกายเพื่อลดความเครียด ความคับข้องใจและความวิตกกังวล เช่น เป็นลมหมดสติ แขนขากระตุก (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991;

Kagan. J., 1992) ซึ่งทำไปเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาโดยความเจ็บป่วยนี้เป็นจริงๆ โดยมีได้เสแสร้ง (ลักขณา สิริวัฒน์, 2545)

19. การเลียนแบบ (Identification) เป็นกลไกทางจิตที่บุคคลนำเอาบุคลิกภาพ ลักษณะความคิดอารมณ์ของคนอื่น มาเป็นแบบอย่างสำหรับตนเองนำไปปฏิบัติ เอามาเป็นบุคลิกภาพประจำตัว โดยตัวเองไม่ตั้งใจ และไม่รู้ตัวซึ่งเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติเมื่อเกิดมีความศรัทธาในคนใดคนหนึ่ง (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992) การเลียนแบบจะช่วยให้เกิดความอบอุ่นใจ และมีความมั่นใจมากขึ้น (ลักขณา สิริวัฒน์, 2544)

20. การชดเชย (Compensation) เป็นกลไกที่เอาชนะข้อบกพร่องหรือการทดแทนความไม่สมบูรณ์ในตนเอง ทั้งด้านร่างกาย บุคลิกภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และทางสติปัญญา ด้วยวิธีการสร้างความเด่น ความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อชดเชยความบกพร่องหรือจุดอ่อนของตน (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992) โดยการสร้างปมเด่นอีกด้านหนึ่งขึ้นมา เช่น คนตัวเล็กมักจะเสียดัง คนตัวเตี้ยมักจะก้าวร้าว หรือบางคนที่เรียนไม่เก่งก็หันไปเอาดีด้านกีฬา เพื่อตนเองจะได้รับความรัก ความสนใจ หรือการยอมรับจากบุคคลอื่น (ลักขณา สิริวัฒน์, 2544) กลไกทางจิตชนิดนี้ สามารถนำไปสู่คุณค่าในการปรับตัวโดยตรง และบุคคลจะใช้ความพยายามที่จะบอกว่า “อย่ามองปมด้อยของฉัน แต่มองที่ความสำเร็จของฉัน” (Corey, Gerald, 2005)

21. การติดอยู่กับที่ และการถดถอย (Fixation and Regression) การพัฒนาของบุคลิกภาพตามปกติ จะเป็นไปตามลำดับขั้นจนกระทั่งบรรลุวุฒิภาวะ แต่ละขั้นก็จะประสบความสำเร็จและความคับข้องใจ และความวิตกกังวล ซึ่งถ้ามากเกินไป จะทำให้การพัฒนาหยุดชะงักชั่วคราวหรือถาวรบุคคลจะเกิดอาการชะงักขึ้นเรียกว่า กลไกที่เชื่อมโยงกับ Fixation คือ Regression เมื่อบุคคลเผชิญกับประสบการณ์ที่ซับซ้อนจะแสดงพฤติกรรมถดถอยกลับ เช่น ดูนักร้องให้ติดตามครุ หรือชุกอยู่ที่มุมห้อง การถดถอยกลับมักจะถดถอยไปสู่ขั้นที่พัฒนาการชะงักกัน คนที่เคยติดแม่ก็จะหวนกลับมาแสดงอีกเมื่อเผชิญความวิตกกังวลมากๆ จะเห็นได้ว่าเรื่องการเก็บกอดนี้จัดว่าเป็นแนวคิดของทฤษฎีของนักจิตวิเคราะห์เพื่อนำมาพิจารณา ลักษณะทางบุคลิกภาพ ซึ่งการเก็บกอดที่บุคคลได้รับรู้และ

ตระหนักในเหตุการณ์ที่เป็นความทุกข์แล้ว จะส่งเหตุการณ์ที่เป็นทุกข์นั้น เข้าสู่ภาวะจิตไร้สำนึก หากเมื่อเก็บกอดเรื่องเช่นนี้แล้ว บุคคลก็จะไม่รับรู้เรื่องนั้นอีกต่อไป (ประยูร สุขะใจ, 2556)

22. การสร้างวิมานในอากาศ หรือฝันกลางวัน (Fantasy หรือ Day Dreaming) เป็นการสร้างจินตนาการวาดฝัน หรือสร้างมโนภาพ เกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการแต่เป็นไปไม่ได้ ฉะนั้นจึงคิดฝันหรือสร้างวิมานในอากาศขึ้นเพื่อสนองความต้องการ กลไกแบบนี้หากใช้มากเกินไปอาจทำให้บุคคลไม่ยอมรับความจริง เพราะได้แต่คิดเพื่อฝันในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองต้องการจนตนเองอาจจะเชื่ออย่างจริงจังว่าเป็นความจริง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต (วารภรณ์ ตรีกุลสฤทธ์, 2549) การฝันกลางวันมักเกิดขึ้นบ่อยที่สุดในระยะที่บุคคลเข้าสู่วัยรุ่น อันเป็นวัยที่เขาไม่แน่ใจในบทบาทและเกิดความคับข้องใจจากความไม่แน่ใจนั้น (บัวทอง สว่างโสภากุล, 2545)

23. การชอบอ้างว่าตนฉลาดรอบรู้ (Intellectualization) เป็นการหันเหความสนใจไปสู่เรื่องของการใช้ความคิด ปรัชญาต่างๆ เพื่อเลี่ยงการเผชิญกับความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นกลไกที่บุคคลมักจะดึงตัวเองออกจากความข้องเกี่ยวทางอารมณ์ในสถานการณ์ที่กดดันไม่เอาตนเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับความรู้สึก มองทุกอย่างในแง่เหตุผล หรือวิชาการ กลไกนี้อาจใช้ได้ดีเมื่อมีสถานการณ์ความเครียดที่ไม่คาดหมายเกิดขึ้น บุคคลอาจนึกคิดในแง่ของเหตุผลมากกว่าอารมณ์แต่ถ้าใช้มากเกินไป อาจกลายเป็นสิ่งปิดกั้นไม่ให้บุคคลมีประสบการณ์ทางอารมณ์เลย (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2543)

24. การกดระงับ (Suppression) เป็นการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นโดยการใช้วิธีเก็บปัญหาเอาไว้ก่อนอยู่ในระดับจิตสำนึก (มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์, 2543) เป็นกลไกการเก็บกอดโดยพยายามไม่คิด จงใจตั้งใจ พยายามข่มใจไม่มีนึกถึงความคิด ไม่จำประสบการณ์บางอย่างที่ตนเองไม่พอใจ ยุ่งยากใจ รู้สึกผิดหวัง หรือสร้างความปลอดภัย การกดระงับเป็นกระบวนการที่ตั้งใจกระทำในระดับจิตสำนึกที่ตนเองรู้ตัวตลอดเวลา นั่นคือการลืมบางสิ่งบางอย่างโดยเจตนา (วิภาพร มาพบสุข, 2541. อ้างอิงใน Coleman and Hanmen, 1974 ; Darley, Glucksberg, Kamin and Kinchla, 1991; Kagan. J., 1992)

25. อารมณ์ขัน (Humor) การใช้อารมณ์ขันเพื่อแสดงความรู้สึกหรือความคิดออกมา โดยที่ตนก็ไม่มีรู้สึกอึดอัดและเป็นผลดีต่อผู้อื่น บางครั้งความตลกขบขันก็ช่วยผ่อนคลาย

คลายสถานการณ์และทนต่อสภาพที่น่าหวาดกลัวได้ดียิ่งขึ้น (จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, 2558 : ออนไลน์) อีกทั้งยังก่อให้เกิดความพอใจแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งอารมณ์ขันมักช่วยให้คลายเครียดและสามารถทนต่อความกังวลได้ดีขึ้น (เบญจลักษณ์ มณีทอง และณรงค์ มณีทอง, 2556)

26. การทำงานอย่างสมบูรณ์แบบ (Work and Perfectionism) บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนไม่สบายใจโดยการทุ่มเททำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้งานออกมาสมบูรณ์แบบที่สุด เพื่อให้จิตใจและความคิดของตนไม่ไปพะวงหรือครุ่นคิดถึงสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549)

27. การเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น (Compulsive Fun Seeking) เป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้ตนไม่สบายใจด้วยการไปแสวงหาสิ่งบันเทิงอย่างอื่น หรือหนีจากสิ่งที่ไม่สบายใจไปแสวงหาความสุกสนาน เช่น นักศึกษาที่กำลังอ่านหนังสือเตรียมสอบรู้สึกเครียดก็เปลี่ยนไปดูภาพยนตร์หรือไปคุยกับเพื่อน (สุวรี ศิวะแพทย์, 2549)

เมื่อเข้าใจแต่ละกลไกทางจิต ผู้เรียบเรียงยังได้ทบทวนวรรณกรรมของการแบ่งประเภทรูปแบบกลไกทางจิต มานำเสนอเพิ่มเติมซึ่งในการจัดกลุ่มประเภทรูปแบบกลไกทางจิต นักวิชาการได้ทำการแบ่งประเภทของรูปแบบกลไกทางจิตที่มีลักษณะใกล้เคียงและแตกต่างกัน ผู้เรียบเรียงได้ทำการสรุปชนิดของกลไกของนักวิชาการ ด้วยภาษาอังกฤษ (สำหรับนักวิชาการที่เขียนเป็นภาษาอังกฤษ) เพื่อให้เข้าใจตรงกัน เนื่องจากภาษาไทยของนักวิชาการแต่ละท่านอาจมีการเขียนและใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ยกเว้นกรณีที่นักวิชาการไม่ได้เขียนภาษาอังกฤษกำกับ ซึ่งในหัวข้อนี้ ผู้เรียบเรียงต้องการให้ทัศนะในเรื่องการแบ่งประเภทเท่านั้น มีดังนี้

บัวทอง สว่างโสภาค (2545) แบ่งประเภทกลไกทางจิตออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ปฏิกริยาถดถอยหรือหนี มีกลไกชนิดต่างๆ คือ การเก็บกด การจินตนาการ การถอยกลับ
2. ประเภทประนีประนอม มีกลไกชนิดต่างๆ คือ หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง การขัดโทษ การทดแทน การกลบเกลื่อนโดยแสดงออกในทางตรงกันข้าม การเบนเป้าหมาย การชดเชย

สุวรี ศิวะแพทย์ (2549) แบ่งประเภทกลไกทางจิตออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. กลไกการปฏิเสธ (Mechanism of Denial) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Simple Denial, Rationalization, Projection, Regression

2. กลไกการหนี (Escape) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Withdrawal, Intellectualization, Work and Perfectionism, Regression, Compulsive Fun Seeking, Fantasy, dissociation

3. กลไกการทดแทน (Substitution) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Sublimation, Substitution, Compensation, Displacement/Displace, Aggression, Identification, Reaction - formation

ทัศนีย์ เขาไขแก้ว (2555) แบ่งประเภทกลไกทางจิตออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ปฏิกริยาก้าวร้าว (Aggressive Reactions) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ การเรียกร้องความสนใจ การตอบโต้ทันควัน การก้าวร้าวต่อสิ่งทดแทน และการกล่าวโทษผู้อื่น

2. ปฏิกริยาถดถอยหรือหนี (Flight or Withdrawal Reactions) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ การหลบไปอยู่คนเดียว การเก็บกด การถดถอย การเพ้อฝัน และการปฏิเสธ

3. ปฏิกริยาประนีประนอมหรือทดแทน (Compromise or Substitute Reactions) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ การทดแทน การทดแทน การชดเชย การเลียนแบบ และการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ภมรพรรณ ยุระยาศร์ (2555) แบ่งประเภทกลไกทางจิตออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. การปรับตัวแบบสู้ (Adjustment by Defense) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Attention - Getting, Rationalization, Projection, Identification, Reaction - Formation, Compensation

2. การปรับตัวแบบหลบหนี (Adjustment by Isolation) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Withdrawal, Fantasy, Negativism, Regression, Schizophrenic Reaction

3. การปรับตัวในรูปความกลัวต่างๆ (Adjustment Involving Local Fear) ได้แก่ ความกลัวแบบ Pobia

4. การปรับตัวในรูปความป่วยไข้ต่างๆ (Adjustment by Ailments) ความพิการทางกายนี้มีชื่อเรียกว่า ไฮโคนิวโรซิส (Psychoneurosis) ลักษณะอาการของผู้ป่วยประเภทนี้ได้แก่ ฮีสทีเรีย (Hysteria) การเป็นไข้ การติดอ่าง การเป็นอัมพาต การชักกระตุก การเป็นลม การคลื่นไส้ วิงเวียน

5. ความวิตกกังวล (Anxiety) Gleser and Ihilevich (1969) แบ่งประเภทกลไกทางจิตออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. ปฏิกริยาก้าวร้าว (Aggressive Reactions) คือ การก้าวร้าวต่อผู้อื่น มีกลไกชนิดต่างๆ คือ ก้าวร้าวโดยตรง

ก้าวร้าวแบบทดแทน การเลียนแบบผู้ก้าวร้าว สำหรับการก้าวร้าวต่อตนเอง มีกลไกชนิดต่างๆ คือ การลงโทษตนเอง การให้ผู้อื่นทำโทษแล้วจะรู้สึกมีความสุข การรับเข้ามาไว้ในตัว

2. การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection)

3. การอ้างหลักการ (Principalization) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ การแยกอารมณ์ การคิดหาเหตุผล การอ้างเหตุผลประกอบ

4. การกลับตรงข้าม (Reversal) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ การแสดงปฏิกิริยาตรงข้าม การปฏิเสธ การขัดขืน การเก็บกด การล้างบาป

Andrews, Singh, and Bond (1993) แบ่งประเภทกลไกทางจิตออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic Defense) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Undoing, Pseudo - Altruism, Idealization, Reaction - Formation

2. กลไกทางจิตแบบบรรลุมุมภาวะ (Mature Defense) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Sublimation, Humor, Anticipation, Suppression

3. กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุมุมภาวะ (Immature Defense) มีกลไกชนิดต่างๆ คือ Projection, Passive - aggression, Acting - out, Isolation, Devaluation, Autistic fantasy, Denial, Displacement, Dissociation, Splitting, Rationalization, Somatization

แม้ว่าการใช้กลไกทางจิต จะสามารถรักษาความสมดุลของสภาพทางจิตใจไว้ได้ระดับหนึ่งก็ตาม แต่ถ้าบุคคลใช้มากเกินไปกับทุกเรื่องในชีวิต อาจทำให้มีอันตรายต่อบุคลิกภาพได้เหมือนกัน เพราะเป็นการต่อสู้ และปกป้องความจริงที่เราไม่สามารถยอมรับได้ จัดเป็นการสู้ที่ไร้ประโยชน์และถ้าใช้มากๆ อาจทำให้การปรับตัวที่ไม่เหมาะสม นำไปสู่ภาวะของโรคประสาทได้ในที่สุด (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2539)

5.3 ข้อดีและข้อเสียของการปรับตัวโดยใช้กลไกทางจิต

ข้อดีของการปรับตัวโดยใช้กลไกทางจิต (วราภรณ์ ตระกูลสุษณี, 2544)

1. ช่วยลดความวิตกกังวล คลายทุกข์ ลดความเครียด
2. ช่วยให้บุคคลสามารถยืนหยัดและเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ช่วยให้ตนเองเข้มแข็งมากขึ้น รู้จักปกป้องตนเองจากสิ่งคุกคามภายนอก

ข้อเสียของการปรับตัวโดยใช้กลไกทางจิต (เดิมศักดิ์ คทวณิช, 2547)

1. ถ้าใช้บ่อยอาจก่อให้เกิดโรคประสาทหรืออาการทางจิต
2. ถ้าใช้บ่อยจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนไม่ยอมรับความจริง อ่อนแอ
3. ทำให้หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง

4. ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

นอกเหนือจากข้อดีและข้อเสียข้างต้นแล้ว ยังพบทัศนคติที่น่าสนใจที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปรับตัวโดยใช้กลไกทางจิต และการปรับตัวที่เน้นในสถานการณ์วิกฤติของชีวิต จึงจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีกระบวนการและกลไกทางจิตในการป้องกันตัวเองที่บุคคลเลือกนำมาใช้อย่างไม่รู้อัตนัย ส่วนที่จะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวแก่ผู้ใช้ที่จะเอื้อต่อการแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับชีวิตประจำวัน (ประยูร สุยะใจ, 2558 : ออนไลน์) ดังนี้

1. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองถือเป็นเครื่องมือทดแทนเป้าหมายจริงที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองในกรณีที่ไม่มีความเลือกอื่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่เลือกแสดงออกโดยใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองนี้เป็นสิ่งที่ทดแทนได้ชั่วคราว เมื่อเลือกใช้แล้วก็จะมีความสบายใจไปชั่วขณะ ลดความเครียดลงได้ชั่วคราวทำให้มีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

2. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง เป็นหลักกระบวนการหรือวิธีการหนึ่งที่ลดหรือผ่อนคลายความเครียดลงได้ชั่วคราว มีผลดีทางด้านจิตใจ คือทำให้เกิดความรู้สึกว่าถอยไปตั้งหลักได้ เกิดกำลังใจ สามารถที่จะทำการต่อสู้ครั้งใหม่ได้ มิได้ทำให้คนหมดความหวังหรือล้มท้อในทันที โดยเฉพาะเมื่อยามที่คนต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาที่ยิ่งใหญ่จริงๆ ในชีวิต การถอยไปตั้งหลัก 1 ก้าว มีความหมายมากที่สุด ในกรณีนี้กลไกทางจิตทำได้ดีมากที่ผ่อนคลายในเชิงพฤติกรรมต่อการตอบสนอง

3. การใช้ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งและความเครียดล้วนเป็นสภาพอารมณ์ที่ทำให้ศักดิ์ศรีของคนลดลง ทำให้คนต้องพบกับความผิดหวัง ต้องมองตัวเองในทางลบ ทำให้คนรู้สึกสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองเสียหาย ซึ่งในสภาพความเป็นจริงแห่งธรรมชาติแล้ว มนุษย์ไม่ต้องการตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ มนุษย์พยายามอย่างสุดกำลังที่จะต้องรักษาหน้าของตัวเองเอาไว้ กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้คนสามารถรักษาหน้า

ของตัวเองไว้ได้ และถือเป็นการปรับพฤติกรรมที่ลดความตึงเครียดลงได้

4. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเอง ซึ่งเปรียบเสมือนกันชนหรือเกราะกำบังที่ไม่เปิดโอกาสอันตรายจากภายนอกเข้าไปทำร้ายสภาพจิตใจ เป็นกันชนหรือเกราะกำบังเท่านั้น มีใช้เป็นการให้ภูมิคุ้มกันตลอดชีวิต ซึ่งถือเป็นเงื่อนไขในการป้องกันสิ่งที่จะมากระทบจากภายนอก

5. การใช้กลไกทางจิตในการป้องกันตนเองบางชนิดที่บุคคลเลือกนำมาใช้ เป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับเป็นการให้คุณค่า เมื่อคนเลือกใช้แล้วก็เท่ากับว่าได้คุณค่าใหม่เกิดขึ้นนำไปสู่ความภาคภูมิใจก็ได้ ในประเด็นที่มีส่วนตรงกันข้าม พฤติกรรมที่เลือกแสดงออกมาชนิดไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่า บุคคลได้สร้างปัญหาใหม่ๆ ให้กับตัวเอง สิ่งนี้จะอันตรายต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะบุคคลเมื่อไม่คิดจะหาวิธีแก้ไขปัญหามาเชิงเหตุผล และหลักของความเป็นจริง ในทางตรงกันข้ามได้เพิ่มปัญหายิ่งมากขึ้นอีก

ดังนั้นการรู้จักที่ซับซ้อนของตัวเอง จะช่วยเปิดช่องทางให้ตนเองได้รับรู้ เข้าใจ และยอมรับ ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายใต้จิตไร้สำนึก ทั้งภาวะกึ่งรู้สำนึก รวมถึงภาวะจิตสำนึก เมื่อเราสามารถตระหนักอย่างชัดเจนว่า แนวโน้มพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นของเราเกิดจากภายใต้การควบคุมจากสภาวะใด และกลไกทางจิตที่เราใช้อยู่เป็นประจำนั้น เป็นภัยเงียบที่จะคุกคามจิตของเราหรือไม่ จะทำให้ทุกท่าน สามารถดึงจิตตนเองออกจากการใช้กลไกทางจิต ที่ไม่มีประโยชน์เหล่านั้น สู่สภาวะจิตสำนึกที่ตัวที่จะพิจารณาสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจด้วยหลักเหตุและผล เพื่อนำตนเองไปสู่การแก้ไขปัญหาที่มีคุณภาพ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง และถาวร ดีกว่าการไปใช้กลไกทางจิตที่ไม่เหมาะสม ที่สำคัญยังไม่ได้ช่วยให้ปัญหายางหายและยุติลงได้ ผู้เขียนจึงขอฝากไว้ว่า จิตของเรายังคงอยู่กับเราทุกนาที ทุกวินาที เป็นหนึ่งเดียวกัน ถ้าทุกท่านเข้าใจจิตของตนเอง ท่านก็จะเข้าใจตัวท่านเอง และหากท่านปล่อยให้พลังจิตไร้สำนึกของท่านควบคุมการกระทำของท่าน และคอยให้พลังเหล่านั้นแก้ปัญหาให้ ท่านก็จะมีโอกาสถูกรอบงำด้วยจิตของท่านนั่นเอง จึงขอให้ทุกท่าน เรียนรู้ที่จะอยู่กับพลังจิตไร้สำนึกของตัวเองอย่างชาญฉลาด และพยายามควบคุมจิตของท่านให้สามารถทำประโยชน์ให้ได้ดีที่สุด

5.4 การวัดการใช้กลไกทางจิต

แม้ว่ากลไกทางจิต จะเป็นกระบวนการที่เกิดภายใต้

จิตใต้สำนึกและเกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้ตัวก็ตาม แต่สามารถสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาเมื่อต้องเผชิญกับสภาวะการณ์ต่างๆ ทั้งที่เกิดจากความเครียด ความกดดัน ความขัดแย้งใจ และความคับข้องใจ

สำหรับการวัด หรือการทดสอบกลไกทางจิต ในต่างประเทศในช่วงแรกๆ วัดด้วยการใช้เทคนิคฉายภาพจิต (Projective Techniques) ใช้ระบบการประเมินทางคลินิก (Clinical Rating Systems) และการใช้แบบสอบถามรายงานตนเอง (Self - report Questionnaires) (Kylie Louise Thygesen, 2005) อีกทั้งได้พัฒนาไปสู่การสร้างเครื่องมือวัดตามตัวชี้วัดองค์ประกอบของแต่ละรูปแบบทั่วโลก ซึ่งนิยมใช้ เช่น DSQ - 88, DSQ - 81, DSQ - 82, DSQ 67, DSQ 60, DSQ 40, และที่เห็นนักวิชาการในประเทศไทยนำมาแปลและปรับใช้กับคนไทยเท่าที่พบ มี 2 แบบด้วยกัน คือ Defense Style Questionnaires : DSQ - 60 และ DSQ - 40 และสำหรับนักวิจัยในประเทศไทย ทั้งนักศึกษาและนักวิจัยอิสระส่วนใหญ่เลือกที่จะสร้างเครื่องมือวัดทางการวิจัยโดยพัฒนาขึ้นมาใหม่ เพื่อลดข้อจำกัดบางประการ เช่น ลิขสิทธิ์ การแปลผล ธรรมชาติของมนุษย์ ในแต่ละภูมิภาคจะแตกต่างกัน เมื่อนำมาใช้จะต้องมีการแปลและศึกษาคุณสมบัติของวัด รวมถึงรายละเอียดต่างๆ ให้เหมาะสมและมีความเป็นมาตรฐานในประเทศไทย จึงให้มีข้อจำกัดมากขึ้น อีกทั้งความยากง่ายในการทดสอบนั่นเอง

6. บทสรุปการเรียนรู้ ยอมรับ และเข้าใจในจิตของตนเอง

ข้อดีของการที่มนุษย์เรา สามารถวิเคราะห์การใช้กลไกทางจิตเพื่อการป้องกันตนเองได้ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ ยอมรับ และเข้าใจจิตของตนเองในระดับที่สามารถจะปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพได้ การเข้าใจวิธีการใช้กลไกทางจิตของตนเอง จะทำให้สามารถแก้ปัญหาและไม่สร้างสภาวะที่ทำให้ระดับ Ego อ่อนแอลงนั่นเอง

เมื่อเข้าใจจะสามารถใช้กลไกทางจิตเพื่อการป้องกันตนเองได้อย่างชาญฉลาดขึ้นถึงแม้ตามทฤษฎีจะบอกว่ากลไกทางจิตเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อเราได้ทำความเข้าใจจิตของเรา และเรียนรู้ที่จะอยู่เหนืออำนาจของจิตไร้สำนึก นั้นแสดงว่า จิตเราจะสามารถปฏิบัติการในสถานการณ์ต่างๆ ได้ด้วยการควบคุมจิตตนเองให้ปรับตัวโดยใช้กลไกทางจิตในระดับที่เหมาะสมและใช้อย่างเข้าใจนั่นเอง

หากแต่ถ้าเข้าใจอย่างลึกซึ้งแล้ว ถึงแม้เราจะเจอกับสถานการณ์ใดๆ ก็ตาม เราจะเรียนรู้ว่า จะควบคุมจิตอย่างไรให้ใช้สภาวะกลไกตัวใด ในการต่อสู้กับสถานการณ์อันไม่พึงปรารถนา หรือแม้แต่การเลือกใช้กลไกทางจิตบางตัว เพื่อนำ

ความสุขและลดความทุกข์ลงอย่างไม่ประสบปัญหาในระยะยาว

การเรียนรู้จิตมนุษย์ จะช่วยให้เราเข้าใจ และสามารถนำตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพดี ถึงแม้จะอยู่ภายใต้แรงกดดันหรือสภาพปัญหาใดๆ ก็ตามที่เราทุกคนก็จะฝ่าฟันกับสิ่งต่างๆ ไปได้ การเข้าใจรูปแบบกลไกทางจิตที่ตนเองมักเลือกใช้เพื่อระบายหรือหนีออกจากปัญหา ความยุ่งยากในแต่ละเหตุการณ์นั้น ผู้เขียนยังยืนยันว่า การใช้กลไกนั้นเป็นเพียงการชักนำ หรือดึงจิตใจของเราออกจากความรู้สึกที่อ่อนแอ ความรู้สึกทางลบ หรือความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นจากความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ รวมถึงความเครียดในชีวิตที่เกิดขึ้น การรู้เท่าทันจิตของตนเอง จะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการใช้กลไกทางจิตซ้ำๆ บ่อยๆ จนเกินไป เพราะการใช้กลไกทางจิต ไม่ได้เป็นการแก้ไขสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่ทำให้สภาพจิตใจเราย่ำแย่ แต่กลไกทางจิต เป็นเพียงทำให้สภาพจิตใจของเรากลับคืนสู่สภาวะปกติ ดึงใจของเราออกจากความอึดอัดเพียงชั่วขณะเท่านั้น ไม่ได้แก้ไขปัญหามาแต่อย่างใด กลไกทางจิต เป็นเพียงตัวการที่ทำให้เราไม่ยอมรับปัญหา และไม่พร้อมที่จะเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา ถ้าใช้มากเกินไปก็จะส่งผลต่ออาการทางจิตได้

ผู้เขียนหวังเพียงให้ทุกท่าน ตระหนักในจิตของตนเองอย่างถ่องแท้ และไม่พ่ายแพ้ต่ออำนาจของจิตไร้สำนึกที่ควบคุมอยู่ เมื่อใดที่เราสามารถควบคุมสภาวะแห่งการรู้ตัวให้อยู่ในระดับมีเหตุผลอันเหมาะสม เราจะสามารถควบคุมจิตได้ไม่พ่ายแพ้ต่ออำนาจอันมหาศาลของสภาวะจิตไร้สำนึก ความรู้ทางจิตวิทยา เป็นเสมือนนามธรรม ที่จับต้องไม่ได้ แต่ผู้เขียนเชื่อมั่นว่า เราสามารถแปรเปลี่ยนทุกอย่างที่จับต้องไม่ได้ให้อยู่ในภาวะรูปธรรมได้ไม่ยาก ขอเพียงให้ทุกท่านเอาชนะและมีอำนาจเหนือจิตของเราให้ได้ เพียงเท่านี้ทุกท่านจะสามารถดำรงตนอยู่ในสภาวะปีบคั่นทางสังคมโลก ได้ด้วยศาสตร์และศิลป์แห่งการเอาตัวรอดที่ยอดเยี่ยม และรู้เท่าทันจิตของตนเอง ปรับสภาวะจิตไร้สำนึกสู่สภาวะจิตสำนึกกึ่งตัว และมุ่งแก้ไขปัญหามีสติ ดังเช่น ทักษะของประยูร สุขะใจ (2558 : ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การแก้ไขปัญหาวิตที่ยุ่งยาก ลำบากกายและใจนั้น ไม่ใช่อยู่ที่การประชดใช้ความรุนแรงให้เพิ่มปริมาณขึ้น หรือใช้วิธีหลีกเลี่ยงมันด้วยการหลบหนีไม่ต่อสู้ อันที่จริงควรต้องเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้น ด้วยหลัก การคิดพิจารณาไตร่ตรอง ศึกษาให้รู้ถึงเหตุเกิดที่มาของความยุ่งยากนั้น เราจะสามารถในการอยู่กับปัญหาความขัดแย้งได้อย่างไร ถ้าเราอยู่ได้ นี้แหละคือ การเริ่มหลุดพ้นจากปัญหานั้นแล้ว เพราะไม่มีใครจะสามารถสร้างความ

เดือดร้อนใจ ทุกข์เศร้าโศกเสียใจให้แก่ตัวเราได้ นอกจากเกิดขึ้นจากการกระทำของเราเองทั้งนั้น

7. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2558) **วิธีจัดการและกลไกทางจิต**. ออนไลน์ ค้นเมื่อ 20 เมษายน 2558. www.chamlognclinic.com/powerpoint/mentalme.files/v3_document.htm.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2551). **จิตวิทยาทั่วไป หน่วยที่ 9**. (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เต็มศักดิ์ คทวณิช. (2547). **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทัศนีย์ เขาไขแก้ว. (2555). **การแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและความเชื่อมั่นของแบบวัดกลวิธานป้องกันตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. ปริญญาโท กศ.ด. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). **การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนครสวรรค์**. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บัวทอง สว่างโสภาคกุล. (2545). **พยาธิสภาพทางพฤติกรรมจิตวิทยาทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เบญจลักษณ์ มณีทอง และ ณรงค์ มณีทอง. (2556). **จิตเวชศาสตร์ในโรงพยาบาลทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่ : รัตนกุลการพิมพ์.
- ประยูร สุขะใจ. (2556). **ทฤษฎีบุคลิกภาพ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เขตพระนคร.
- ประยูร สุขะใจ. (2558). **การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต**. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2558, จาก www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=2096&articlegroup_id=330.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวีไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

- พิชญา นาวิระ. (2557). การศึกษาคูณสมบัติการวัดของ
เดอะ ดีเฟนซ์ สไต์ล์ เควสชั่นแนร์ 60 ฉบับภาษา
ไทย. การประชุมวิชาการ Graduate Research
Conference 2014. P. 1873 - 1881.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2555). บทที่ 3 เรื่องสุขภาพจิตและ
การปรับตัวสู่สังคมสมัยใหม่ หน้า 45 - 81. ใน
เอกสารประกอบการสอน วิชาจิตวิทยาในลีลาชีวิต
ยุคใหม่. มหาสารคาม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2543).
จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ
: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สวีชาญการพิมพ์.
- มานิช หล่อตระกูล และคณะ. (2548). จิตเวชศาสตร์
รามาธิบดี. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะ
แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน.
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- _____ (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ :
โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.
- วราภรณ์ ตระกูลสถุกษ์. (2544). จิตวิทยาการปรับตัว.
กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิภาพร มาพบสุข. (2541). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์
ส่งเสริมวิชาการ.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. (2549). จิตวิทยาทั่วไป.
กรุงเทพฯ : ทริปเพิ้ล เอ็ดดูเคชั่น.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2551). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ :
รู้ เรา รู้เขา. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร :
หมอชาวบ้าน.
- สิริวรรณ สารระนาค. (2542). จิตวิทยาบุคลิกภาพและการ
ปรับตัว. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- สุชา จันทน์เอม. (2541). จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 11).
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวรรี ศิวะแพทย์. (2549). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โอเดียน
สโตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The
Defense Style Questionnaire. *Journal of
Nervous and Mental Disease*. Vol. 181, 246
- 256.

- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of
Counseling and Psychotherapy*. U.S.A .
Brooks : Cole.
- Ferain, M., & Valiga, T.M. (1979). *The Multiple
Dimensions of Stress : Topic in Clinical
Nursing*. Vol. 1(1).
- Freud, A. (1979). *The Ego and the mechanisms of
defense*. Newyork : International University
Press.
- Gleser, Goldine C. and David Ihilevich. (1969). An
Objective Instrumental for Measuring Defense
Mechanisms. *Journal of Consulting and
Clinical Psychology*. Vol. 33(1) : 51 - 60.
- Kylie Louise Thygesen. (2005). *The Defense Style
Questionnaire 60 (DSQ - 60) : Facto
Structure and Psychometric Properties in
a Mon Patient Pupulation*. Degree of Master
of Arts. (Educational and Counselling
Psychology). Montreal: McGill University.
- Lazarus, Arnold. (1969). *Behavior therapy and
beyond*. New York : McGraw - Hill.
- Malm, M., & Jamison, O. G. (1952). *Adolescence*.
New York : McGraw - Hill Book Company, Inc..