

สาระน่ารู้

อย่างไรที่เรียกว่า... กลไกทางจิต...



ความเครียดความกังวลเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องพบเจอ คุณพ่อ คุณแม่และเพื่อนๆมีวิธีจัดการกับความเครียด ความกังวลเหล่านั้นได้อย่างไร การใช้ **กลไกป้องกันทางจิตในการจัดการกับความเครียด มีผลเสียอย่างไร**

เมื่อคุณพ่อ คุณแม่และเพื่อนๆ รู้สึกไม่ปลอดภัย รู้สึกกลัว หรือเกิดความวิตกกังวลขึ้น (ความกังวล) หมายถึง การที่บุคคลเกิดสภาวะที่ไม่ค่อยสบายใจอย่างมาก ซึ่งยากที่จะขจัดความรู้สึกนี้ให้หมดสิ้นไป แตกต่างจากความกลัว (Fear) ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เรากำลังเดินอยู่ในป่าทึบในคืนเราต้องเผชิญหน้ากับหมึกหรือสัตว์ดุร้าย ร่างกายของเราจะเริ่มสั่นเทา หัวใจเต้นแรง และพยายามจะวิ่งหนีอย่างรวดเร็ว **มนุษย์เราจะสร้างกลไกป้องกันทางจิตขึ้น เพื่อลดสภาพความกังวลและความเครียดทางอารมณ์นั้น ๆ ลงเสีย**



มาทำความรู้จักการใช้กลไกทางจิตกัน

เป็นกลไกธรรมชาติ ตามสัญชาตญาณการปกป้องตนเองของมนุษย์ ซึ่งเป็นกลยุทธ์ทางจิตที่มนุษย์เราใช้เพื่อหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถปกป้องความคิด รักษาความนับถือของของตัวเองไว้จากความรู้สึกต่าง ๆ ที่เข้ามารบกวนจิตใจ

1

การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง (Rationalization) เป็นวิธีที่บุคคลพยายามหาเหตุผลมาเข้าข้างตัวเอง ทั้งนี้ก็เพื่อรักษา “หน้า” หรือภาพพจน์ของตัวเองเอาไว้ การอ้างเหตุผลมี 2 แบบ คือ 1. แบบองุ่นเปรี้ยว (Sour Grape) เช่นอยากเรียนแพทย์แต่สอบเข้าไม่ได้แต่สอบเข้าวิศวกรรมศาสตร์ ได้ อาจบอกว่าสอบแพทย์ไม่ได้ก็คิดแล้ว เพราะอาชีพแพทย์เป็น อาชีพที่เสียสละ ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง 2. แบบมะนาวหวาน (Sweet Lemon) เช่น เมื่อมีแฟนหน้าตาไม่สวย ก็จะพยายามอ้างให้ผู้อื่นเห็นว่า “เธอนิสัยดี เพื่อให้ตนเองเกิดความสบายใจ และรู้สึกดี

4

การถอยหนี (Withdrawal) เป็นกลไกป้องกันตนเอง ที่ใช้ลดความกลัว ความวิตกกังวล และความเครียด โดยการหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิด ความรู้สึกดังกล่าว เช่น ผู้คนที่ใช้ยาเสพติดเพื่อลืมปัญหาและความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่ การใช้กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้ ก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เนื่องจากบุคคลจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรือ สถานการณ์ในแบบเผชิญหน้า และถ้านำมาใช้บ่อยจะกลายเป็น คนไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบพูดคุย และไม่สามารถอยู่ในโลกของความเป็นจริงก่อให้เกิดอาการทางจิตได้

5

การแสดงพฤติกรรมถอยหลัง (Regression) เป็นการแสดงพฤติกรรมในวัยเด็กที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ และไม่รู้ว่า พฤติกรรมนี้จะเกิดขึ้นเมื่อประสบความไม่มั่นคงทางจิตใจ เช่น เด็กที่มีน้องใหม่ เมื่อเห็นพ่อแม่เอาใจใส่ กับน้องมากกว่าตัวเอง จึงแสดงพฤติกรรมกลับไปเป็นเด็กทารก อีกครั้ง เพื่อให้พ่อแม่กลับมาสนใจตนเอง ในวัยผู้ใหญ่ได้แก่ เอาแต่ใจตนเอง ขี้หึง หงุดหงิด ขี้งอน ขี้บ่น ขี้หึง ดื้อ เหล้าจัด การแสดงพฤติกรรมแบบนี้ก็เพื่อเรียกร้องความสนใจจากคนรอบข้าง กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้หากใช้บ่อยในวัยเด็กจะทำให้เป็นเด็กที่ไม่รู้จักโตและช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ถ้าเป็นในวัยผู้ใหญ่จะมีผลทำให้เป็นคนที่มีวุฒิภาวะไม่เหมาะสม กับวัย

2

การเก็บกด (Repression) เป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อลบลืมเหตุการณ์ที่อยากลืม โดยเฉพาะถ้าเป็นเรื่องเลวร้ายในวัยเด็ก เช่น โกรธเพื่อนสนิทอย่างรุนแรงจนจำชื่อเพื่อนคนนั้น ไม่ได้ หรือนึกหน้าไม่ออก เพื่อไม่ให้จดจำ ความรู้สึกเหล่านั้นและเปลี่ยนเป็นการลืม กลไกป้องกันตนเองชนิดนี้หากใช้บ่อยจะส่งผลให้กลายเป็นคนที่ไม่ยอมรับความเป็นจริง

3

การปฏิเสธความจริง (Denial) เป็นการปฏิเสธความจริงที่มีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจอย่างรุนแรงจนไม่สามารถยอมรับได้เพื่อเป็นการหลอกตัวเอง เช่น มารดาที่ได้ข่าวว่าลูกประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต ไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงได้ จึงยังคิดว่าลูกมีชีวิตอยู่ (ซึ่งฟรอยด์ เป็นนักจิตวิทยา) ถือว่าการปฏิเสธไม่รับรู้ความจริงแบบนี้ เป็นกลไกทางจิตที่มีระดับความรุนแรงที่สุด ชนิดหนึ่ง กลไกชนิดนี้หากใช้บ่อยอาจจะ ทำให้เป็นโรคประสาทได้

ข้อดี

1. ช่วยลดความวิตกกังวล คลายความทุกข์ลดความเครียด
2. ช่วยให้บุคคลสามารถยืนหยัด และเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ช่วยให้เห็นเองเข้มแข็งมากขึ้นรู้จักปกป้องตนเองจาก สิ่งคุกคามภายนอก

ข้อเสีย

1. ถ้าใช้บ่อยอาจก่อให้เกิด โรคประสาทหรืออาการทางจิต
2. ถ้าใช้บ่อยจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ ทำให้เป็นคนไม่ยอมรับความเป็นจริง อ่อนแอ
3. ทำให้หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง
4. ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

*https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/oct_dec_10/pdf/aw16.pdf

*http://piyarith-tell.blogspot.com/2013/09/blog-post_30.html