

## กลวิธานปกป้องตนเอง

กลวิธานปกป้องตนเอง (Defense Mechanisms) เป็นกระบวนการทางจิตที่มีชั้น เพื่อปกป้องบุคคลให้พ้นจากความวิตกกังวลด้วยการบิดเบือนความจริงให้อยู่ในรูปใด รูปหนึ่ง และกระบวนการของการเกิดขึ้นเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

กลวิธานปกป้องตนเอง เป็นแนวความคิดที่ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud 1859-1939) ได้มาจากการเฝ้าสังเกตวิธีปฏิบัติตนของมนุษย์ ช้ำแล้วช้ำอีก และรวบรวมกระบวนการทางจิตวิทยาต่างๆ แล้วตั้งขึ้นเป็นข้อสมมติ (hypothetical constructs) เพื่อให้สามารถอธิบายพฤติกรรมบางอย่างได้

แนวความคิดของฟรอยด์ ในเรื่องนี้ไม่สู้จะซับซ้อน กล่าวคือ สถานการณ์ต่างๆ มากมายก่อให้เกิดความข้องคับใจ ความขัดแย้ง ความเครียด สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดเป็นสภาพอารมณ์ที่เรียกว่า วิตกกังวล คนที่อยู่ในภาวะวิตกกังวลจะรู้สึกหวั่นไหว และไม่สบายใจอย่างบอกไม่ถูก ภาวะเช่นนี้มักจะทำให้บุคคลต้องเผชิญกับตัวเองและรู้ได้ถึงความบกพร่องของตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลหนีไม่ได้มากที่สุด แต่บุคคลสามารถใช้กลไกทางจิตต่างๆ จัดการให้ความวิตกกังวลเบาบางหรือหมดสิ้นไป จึงมีบางคนเรียกกลวิธานปกป้องตนเองอีกชื่อหนึ่งว่า การปกป้องทางจิตวิทยา (psychological defense) หรือบางคนก็เน้นถึงการได้ดำรงมโนภาพตามอุดมการณ์ของตนไว้ได้ เมื่อความวิตกกังวลหมดสิ้นไป เรียก กลวิธานนี้ว่า ego-defense mechanisms

ถึงแม้ฟรอยด์ จะเชื่อว่า ส่วนใหญ่แล้วกลวิธานปกป้องตนเองเกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว แต่ก็ยังคง

เป็นกลุโบายที่มีเหตุผลเป็นพื้นฐาน ด้วยเหตุนี้ นักจิตวิทยาบางคนจึงตีความว่ากลวิธานเหล่านี้พัฒนา มาได้ เนื่องจากได้รับการเสริมแรง (reinforcement) กล่าวคือ กลวิธานเหล่านี้ได้รับการเสริมแรงทางลบ ด้วยการทำให้ความวิตกกังวลที่เกิดมาจากความรู้สำนึกผิด ความเศร้าหดหู่ ความกลัว หรือปัญหาทางจิตวิทยาอื่นๆ ลดลงหรือหมดไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงมีแนวโน้มที่บุคคลจะใช้วิธีเดิมอีก ในสถานการณ์ใหม่ที่คล้ายๆ กันมากขึ้น แท้จริงแล้ว กลุโบายดังกล่าวมิได้ทำให้ตัวปัญหาหมดไป ส่วนมากมักจะเป็นแค่เพียง การหลอกตัวเองไว้ในขอบเขตอันหนึ่งเท่านั้น

ปัจจุบัน ได้มีผู้ดัดแปลงและขยายขอบเขตพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการใช้กลวิธานปกป้องตนเองออกไปกว้างขวาง แต่อย่างไรก็ตามหลักเกณฑ์โดยทั่วไปของกลวิธานนี้ก็คือ การหลอกตัวเองไว้ชั่วคราว ไม่ว่าจะด้วยการหนีไปจากสถานการณ์ หันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่น พัดทิศทางตัวเองไว้ให้ปลอดภัย ทำให้ความสำนึกผิดลดลง ฯลฯ

### ประเภทของการป้องกันตนเอง

๑. การเก็บกด (Repression) เป็นกลวิธีทางจิตขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการใช้ปกป้องตนเอง จากความวิตกกังวล อันอาจเกิดขึ้นมาได้จากความขัดแย้ง ความข้องคับใจ การเก็บกดเป็นการทำให้สถานะที่ก่อให้เกิดความแค้นซึ่งอยู่ในสภาพที่รู้ตัวได้ซ่อนตัวอยู่ในสภาพไร้สำนึก เป็นต้นว่า เด็กที่เกลียดพ่อแม่อย่างแรงรู้ว่า แสดงออกมาไม่ได้ ถ้าแสดงออกมาจะเป็นอันตรายต่อตนเอง เด็กจะเก็บกดความเกลียดพ่อแม่เอาไว้ จนดูประหนึ่งว่าหายไป แท้จริง

แล้วความรู้สึกดังกล่าวยังไม่หมดสิ้นไป มันเพียงแต่หายไประหว่างความรู้สึกได้ แต่จะยังคงอยู่ในส่วนไร้สำนึก และแสดงบทบาทออกมาในรูปของพฤติกรรมต่าง ๆ หรือเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น

ฟรอยด์ สังเกตเห็นได้ว่า คนไข้ของเขา มักจะระลึกถึงเรื่องราวที่ปวดร้าวใจ หรือสยองขวัญในวัยเด็กไม่ได้ ถึงแม้ในท้ายที่สุดของการรักษา เขาสามารถนึกย้อนกลับไปถึงประสบการณ์เหล่านั้นได้

การเก็บกดเป็นการปฏิเสธต่อปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นจากส่วนที่รับรู้ได้ให้ไปอยู่ในส่วนที่ไร้สำนึก ด้วยวิธีนี้จะทำให้ความวิตกกังวลของเขาเรียบสงบไปได้ชั่วคราว การเก็บกดส่วนหนึ่งคือ การลืม คนลืมใจหน้าที่ขอยืมเขามา ลืมนัดที่มีกับหมอฟัน เพราะสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่อย่างไรก็ตามการลืมแบบนี้มิใช่การลืมอันแท้จริง เขาอาจจะนึกขึ้นมาได้เมื่อความวิตกกังวลหมดไป คนที่มีข้อขัดแย้งระหว่างมาตรฐานทางด้านศีลธรรมอย่างเคร่งครัด และความต้องการทางเพศอย่างรุนแรงอาจปฏิเสธไม่ยอมรับตนเองในเรื่องราวทางเพศ แต่เก็บกดไว้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าบุคคลไม่ได้เก็บกดแต่เรื่องราวอันขมขื่นเท่านั้น เขายังเก็บกดความต้องการทางร่างกาย ความมุ่งมาดปรารถนาและอุปสรรค การเก็บกดประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลไว้ในส่วนไร้สำนึกเป็นตัวนำให้เกิดกลวิธานอื่น ๆ ตามมา

๒. การทำปฏิกิริยาตรงกันข้าม (Reaction Formation) เป็นกลวิธานอีกแบบหนึ่ง ที่มีเพื่อลดความสำนึกผิดด้วยการกดสิ่งที่รู้สึกจริง ๆ และแสดงออกมาเป็นปฏิกิริยาที่ตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง ลูกที่เกลียดพ่อของตน ไม่อาจจะยอมรับความรู้สึกอันเทียมโหดนี้ได้ เพราะทำให้เกิดความกลัวและวิตกกังวล เขาจะเก็บกด (repress) ความรู้สึกเกลียดไว้ในส่วนไร้สำนึก และย้ำกับตัวเองด้วยการแสดงออกมา

ในอีกแบบหนึ่ง ซึ่งตรงกันข้ามกับความรู้สึกจริง ๆ ว่าเขารักพ่อมาก พ่อเป็นพ่อที่ดีที่สุดในโลก (แต่ความเกลียดของเขาจะแสดงออกมาในรูปของ การพูดเล่น ความฝัน ฯลฯ ซึ่งเป็นพฤติกรรมไร้สำนึก)

พฤติกรรมที่รุนแรงมากๆ มักจะถูกสงสัยว่าเป็นการวางรูปปฏิกิริยา ชายที่ทำตัวเป็นหนุ่มเนื้อหอมมีหญิงรุมตอมกันเกรียว หรือแม่แต่เข้าในขบวนการต่อต้านรักร่วมเพศ แสดงเช่นนั้นเพื่อหักห้ามความต้องการรักร่วมเพศที่ตนพยายามเก็บกดเอาไว้ บางคนแสวงหาอภิสิทธิ์ด้วยการต่อสู้เพื่อสิทธิอันเท่าเทียมด้วยวิธีการอันแยบยล แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่านักต่อสู้หรือผู้ต่อต้านทุกคนจะทำเพื่อซ่อนเร้นแรงจูงใจที่ตรงกันข้ามของตนเสมอไป ถ้าพิจารณาโดยดั่งแท้แล้วจะเห็นความแตกต่างในพฤติกรรมของผู้ที่ทำด้วยความสำนึกในสังคมกับผู้ที่กำลังปลอมแปลง และซ่อนเร้นเรื่องราวของตน คำพังเพยของไทยในเรื่องนี้ ก็คือ "ปากหวาน กันเปรี้ยว"

๓. การหาข้ออ้าง (Rationalization) เป็นปฏิกิริยาหนึ่งในหลาย ๆ แบบที่มีต่อความขบขันใจและความผิดหวัง คนมักจะรู้จักกันในคำพังเพยว่า "อู่นเปรี้ยว มะนาวหวาน" จากนิทานอีสปเรื่องสุนัขจิ้งจอกกับอู่น เมื่อสุนัขจิ้งจอกพยายามจะตะกายเอาอู่นที่ดูสวยงามน่ากิน แต่พยายามอ้อมทำไรก็ไม่ถึงจึงเลิกล้มความตั้งใจ และบอกตัวเองว่า อู่นเปรี้ยว ความจริงแล้วปฏิกิริยาเช่นนี้มีแต่กับมนุษย์เท่านั้น

การที่บอกตัวเองว่า "อู่นเปรี้ยว" นั้น ทำให้เป้าหมายที่ตนต้องการจะบรรลุแต่ทำไม่ได้ ลดคุณค่าลงไป ความขบขันใจ ความเครียด และความวิตกกังวลก็จะลดตามไปด้วย นักเรียนที่สอบตก ไม่ว่าจะ เป็นเพราะเรียนหนังสือไม่เป็น หรือมีวแต่เพลิดเพลินเที่ยวสนุกไป มักจะอ้างว่าที่สอบตก เพราะครูสอน

ไม่ดี หนังสืออ้างเช่นนี้เป็นผิดของตนคนเดียวหรือผู้อื่น เหตุผลที่ (ดูซ่อนแรงจูงใจไม่ได้รับเชิญ) บอกว่า ไม่เห็นข้ออ้างทั้งหลาย มิใช่เหตุผลอันจะอ้างอยู่เสมที่ตนรักจะทำ

๔. การเป็นกลวิธานที่ได้รับจากสังคม มีลักษณะนิสัยตัวเองไม่รู้ ฝรั่งปรารถนารุนแรง บางจะโกงหรือทคนเป็นเช่นนี้ที่เลวทรามรอบข้างคอยทั้งนั้น ห ดังนั้นถ้าบุคคลโหดร้ายกับคนเพียงแต่ที่การฟุ้งความข้ออ้าง กลวิธานนี้หรืออิเหนาเป็น

๕. การเป็นอีกวิธีหนึ่ง

ลึกจริง ๆ  
โลก (แต่  
ของ การ  
มไร้สำนึก)

งเสียว่าเป็น  
มีเนื้อห้อมมี  
ในขบวนการ  
หักห้ามความ  
ไว้ บางคน  
าเทียบด้วย-  
ามว่านักต่อสู้  
งใจที่ตรงกัน  
องแต่แล้วจะ  
้วยความ-  
และซ่อนเร้น  
องนี้ ก็คือ

lization)  
ความบ่ง-  
ในคำพิงเพย  
านอัสปเรื่อง  
ยามจะตะ-  
มเอ้อมเท่าไร  
เองว่า ่อุ่น  
แต่กับมนุษย์

นั้น ทำให้  
ี ลดคุณค่า  
ละความวิตก  
ก ไม่ว่าจะ  
ก่พลัดเพี้ยน  
เพราะครูสอน

ไม่ดี หนังสือหาย วันที่สอบตนไม่สบาย การหาข้อ-  
อ้างเช่นนี้เป็นการปลอบใจตัวเองหรือทำให้ความสำนึก  
ผิดของตนลดลง เมื่อบุคคลสามารถหาเหตุผลมาบอกกับ  
ตัวเองหรือผู้อื่นได้ ทั้งๆ ที่เหตุผลที่อ้างนั้นเป็นเพียง  
เหตุผลที่ (ดู)ดี แต่ไม่ใช่เหตุผลอันแท้จริง บุคคลจะ  
ซ่อนแรงจูงใจอันแท้จริง และอ้างสิ่งอื่นมาแทน คนที่  
ไม่ได้รับเชิญไปในงานเลี้ยง (ที่ตนเองก็อยากไป) จะ  
บอกว่า ไม่เห็นจะอยากไป จี้เกียดแต่งตัว รถติด ฯลฯ  
ข้ออ้างทั้งหลายนั้นดูสมเหตุสมผลและอาจจะจริง แต่  
ไม่ใช่เหตุผลอันแท้จริงของพฤติกรรมนั้นๆ เกือบทุกคน  
จะอ้างอยู่เสมอว่าไม่ว่าง เมื่อยังไม่ได้ทำงานบางอย่าง  
ที่ตนรักจะทำน้อยกว่างานเรื่องอื่น

๔. การโยนความผิดไปที่อื่น (Projection)  
เป็นกลวิธีที่คุ้มครองตนจากความน่ากลัวที่คาดว่าจะ-  
ได้รับจากสังคมด้วยการพุ่งความผิดไปที่คนอื่น ทุกคน  
มีลักษณะนิสัยหรือคุณสมบัติที่ไม่เป็นที่ต้องการซึ่งเจ้า-  
ตัวเองไม่รู้ บุคคลพิทักษ์ตัวไว้ไม่ให้รู้ถึงคุณสมบัติอันไม่  
พึงปรารถนา ด้วยการคิดจำคนอื่นเป็นเช่นนั้นอย่าง-  
รุนแรง บางคนชอบนินทาว่าร้ายผู้อื่น บางคนอยาก  
จะโกงหรือทารุณโหดร้ายกับผู้อื่น การที่จะยอมรับว่า  
ตนเป็นเช่นนั้น เป็นการทำให้ "ตนเอง" มีอุดมการณ์  
ที่เลวทราม บุคคลจึงปลอบตัวเองด้วยการคิดจำคนอื่น  
รอบข้างคอยแต่ด้นนินทาว่าร้ายตน หรือใครๆ ก็โกงกัน  
ทั้งนั้น หรือคนอื่นทั้ง โหดร้ายและขาดความปรานี  
ดังนั้นถ้าบุคคลจะว่าร้ายคนอื่น หรือจะโกงบ้าง จะ  
โหดร้ายกับคนอื่นบ้าง ก็ไม่ใช่เพราะตนเองไม่ดี  
ตนเพียงแต่ทำในสิ่งที่สามสแล้วเท่านั้น แท้จริงแล้ว  
การพุ่งความผิดไปที่คนอื่น เป็นรูปแบบหนึ่งของการหา  
ข้ออ้าง คนช่างอิจฉามักจะชอบจำคนอื่นอิจฉาตน  
กลวิธีเช่นนี้ตรงกับคำพิงเพยของไทยที่ว่า "ว่าแต่เขา  
อืเนาเป็นเอง"

๕. การระบายไปที่อื่น (Displacement)  
เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีเพื่อพิทักษ์ตนเองให้พ้นจากอันตราย

ด้วยการระบายความก้าวร้าวรุกรานที่ไม่สามารถแสดงกับ  
คนหนึ่งได้ไปแสดงกับอีกคน (สิ่ง) หนึ่ง คนที่ถูก  
นายติเตียน ถึงแม้จะโกรธนายสักเพียงไร น้อยคน  
นักจะกล้าแสดงออกมาโดยตรง แต่เขาจะเก็บความ  
โกรธนั้นมาระบายกับภรรยาหรือลูกหลานที่บ้าน บาง  
ตำราก็เรียกกลวิธีเช่นนี้ให้ชัดแจ้งลงไปว่า การระบาย  
ความก้าวร้าวไปที่อื่น (displacement of  
aggression) เพื่อให้แตกต่างออกไปจากการทดแทน  
(sublimation) บางตำราก็ถ่วงรวมกันไปเป็นเรื่อง  
เดียว

แต่อย่างไรก็ตาม หลักการของการระบายไปที่อื่น  
ก็คือการใช้ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมารับปฏิกิริยาที่เกิดจากอารมณ์  
และความก้าวร้าวรุกรานของบุคคล แทนผู้ซึ่งบุคคล  
อยากจะแสดงต่อ แต่ไม่กล้าทำ เพราะเกรงอันตราย  
ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เล็กเล็ๆ ที่ต้องสูญเสียความเป็น  
ศูนย์กลางของความสนใจในบ้านให้กับน้องที่เกิดใหม่  
อยากจะทำร้ายน้อง แต่ไม่กล้าทำเพราะกลัวจะถูกลง  
โทษ จึงหันไประบายความโกรธของตนกับของเล่น  
หรือกับคนเลี้ยง การทำลายข้าวของต่างๆ หรือการ  
รังแกเพื่อนที่เล็กกว่า ของเด็กๆ จึงมักเป็นสัญญาณที่  
แสดงถึงความขบถในใจในตัวเด็ก เราเรียกบุคคลที่เป็น  
เหยื่อของการระบายความโกรธว่า "แพะรับบาป"  
แพะรับบาปอาจจะเป็นคนหรือกลุ่มคนที่ถูกกล่าวโทษ  
ในข้อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างขาดความเป็นธรรม

๖. การทดแทน (Sublimation) เป็นการ  
ขจัดความปรารถนาที่ดูน่าอายและทำให้เกิดความขบถ-  
คับใจ (โดยเฉพาะความปรารถนาทางเพศ) ด้วยการ  
มีกิจกรรมอื่นที่เป็นการสร้างสรรค์ และเป็นที่ยอมรับ  
ของสังคมแทน

ฟรอยด์ เชื่อว่า ศิลปะ ดนตรี การเดินร่ำ โคลง  
กลอน การสืบค้นทางวิทยาศาสตร์และกิจกรรมสร้าง-  
สรรค์อื่น ๆ เกือบทั้งหมดเป็นการเปลี่ยนพลังทางเพศ  
(libidinal energy) ให้กลายเป็นพฤติกรรมที่

ก่อให้เกิดประโยชน์ และเป็นที่ยอมรับภายใต้การบัญชาของ superego ฟรอยด์ กล่าวว่า ความปรารถนาที่รุนแรงเกือบทุกอย่าง สามารถทดแทนได้ เป็นต้นว่า คนที่ก้าวร้าวมากๆ อาจจะหันไปมีอาชีพเป็นนักมวย ทหารอาชีพ คนชอบกล่าวเท็จอาจจะทดแทนด้วยการเป็นนักเล่านิทาน นักเขียนนิยาย

๗. การชดเชย (Compensation) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความพยายามอย่างยั้งยวดที่บุคคลพยายามทำเพื่อเอาชนะข้อบกพร่อง หรือความล้มเหลวบางอย่างของตน ด้วยความเชื่อที่ว่า ทุกคนต้องการรู้สึกว่ามีค่าและได้รับผลสำเร็จไม่ทางหนึ่งก็ทางใด คนที่มีข้อบกพร่อง หรือจุดอ่อน (ไม่ว่าจะคิดขึ้นมาเองหรือเป็นจริง) มักจะมุ่งมั่นพยายามเอาดีในทางอื่นเพื่อเอาชนะความด้อยของตน คนตัวเดียวพยายามอย่างสุดความสามารถจนได้เป็นนักกีฬา มีชื่อเสียง เฮเลน เคลเลอร์ (Helen Keller) ทั้งหูหนวกและตาบอดมาแต่กำเนิด พยายามเอาชนะความพิการของตนจนกลายเป็นนักคิด และนักเขียนที่ได้รับความยกย่องจากคนทั่วไป การชดเชยนี้อาจจะมีได้ทั้งในทางสร้างสรรค์และทางลบ เด็กที่เรียนไม่เก่งหรือรู้ตัวว่าตนต่ำต้อยกว่าเพื่อนๆ ในสถานภาพทางสังคม อาจจะชดเชยด้วยการเป็นนักกีฬาที่มีฝีมือหรือกลายเป็นอันธพาลไปได้

๘. การถดถอย (Regression) เป็นการย้อนกลับไปมีพฤติกรรมที่ง่ายกว่า และใช้การได้ในอดีต เด็กที่เคยเป็นศูนย์กลางของความรักความเอาใจใส่ เมื่อมีน้องใหม่มาแย่งความสนใจของพ่อแม่ และของคนอื่นๆ ในบ้าน เกิดความข้องคับใจ วิตกกังวล อาจจะย้อนกลับไปมีพฤติกรรมแบบทารก ทำเป็นช่วยตัวเองไม่ได้ บัสสาวะรดที่นอน ดุดนิ้ว พุดไม้ขีด ทั้งนี้ เพราะเมื่อตอนยังเล็กอยู่ พฤติกรรมแบบนี้ได้เคยทำให้พ่อแม่สนใจ การถดถอยเมื่อเกิดความข้องคับใจ เป็นกันมากในหมู่เด็ก เด็กเล็กๆ ในค่ายพัก-

แรมที่เกิดคิดถึงบ้านและ โหยหาความอบอุ่นมั่นคง ในสภาพแวดล้อมของครอบครัวจะมีอาการแสดงการถดถอยในระดับอ่อนๆ ผู้ใหญ่บางคนอาจจะถดถอยไปมีพฤติกรรมแบบเด็กๆ ก็ได้ เป็นต้นว่า ร้องไห้ แผลงฤทธิ์อาละวาด การวิ่งกลับไปหาแม่ที่บ้านเมื่อมีปัญหาครอบครัว ถือเป็นการถดถอยของผู้ใหญ่เช่นกัน

๙. การฝันเฟื่อง (Fantasy) เป็นการทำความพอใจให้แก่ตนเอง โดยการฝัน หรือจินตนาการเอาเอง เด็กหาวิธีหนีไปจากความจริงที่ว่าตนต่ำต้อย หรือหนีจากความไม่สมปรารถนาด้วยการฝันกลางวัน การฝันกลางวัน มีในระดับต่างๆ กัน บางคนก็เป็นแต่เพียงเหม่อลอยเป็นครั้งคราว บางคนเป็นแอมมากขนาดถูกความฝันเฟื่องครอบงำเสียจนหลุดพ้นไปจากสภาพความเป็นจริง เด็กนักเรียนที่ชอบเหม่อหรือนั่งใจลอยในห้องเรียนมากๆ สะท้อนให้เห็นถึงการขาดความสมปรารถนาในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง พวกเขาหนีความจริงด้วยการฝันเฟื่องอาจจะแสดงออกในรูปของการหมกหมุ่นกับภาพยนตร์หรือโทรทัศน์มากเกินไป การอ่านหนังสือการ์ตูนหรือวรรณกรรมประเภทเพื่อฝัน นับได้ว่าเป็นทางออกอย่างหนึ่งของการฝันเฟื่อง

๑๐. การปฏิเสธ (Denial) เป็นวิธีที่จะพิทักษ์บุคคลไว้ได้ ด้วยการไม่ยอมรับความจริงจากสภาพภายนอกอันปวดร้าวเกินกว่าจะเผชิญได้ โดยทั่วไปมักจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ความตาย ความเจ็บไข้ พ่อแม่ที่ได้รับรายงาน และผลการวินิจฉัยโรคอย่างละเอียดรอบคอบจากแพทย์ว่า ลูกของตนเป็นมะเร็งในเม็ดเลือดและจะต้องเสียชีวิตในเวลาอันสั้น ตนไม่ได้ที่จะรับความจริงนี้ ความรู้สึกแรกของพ่อแม่จะบอกว่า ไม่จริง แพทย์ไม่เก่งวินิจฉัยโรคผิด ห้องปฏิบัติการทำงานสับสนหยิบเอาผลการวิเคราะห์โรคของคนอื่นมาให้ ฯลฯ บุคคลพวกนี้เกิดการปฏิเสธ

อย่างน้อยก็  
รูปแบบ  
ทำไม่รู้เรื่อง  
ไม่ได้ (เ  
ที่บอกให้ท  
แทรก เพ  
เกิดความวิ  
อยู่ตลอดเวลา  
เพราะเด็กเ  
จะได้ยินเสี  
เสียแล้ว

๑๑. ก  
Activity  
อีกรูปแบบ  
เกิดความเค  
นักเรียนที่เร  
ห้องเรียน  
สังคมอื่นๆ  
น้อยที่ทุ่มเว  
ราวของคร  
หนีจากภ  
จากปัญหา  
เพิ่มมากขึ้น  
ในทางสร้าง  
หนีจากปัญ  
เด็กที่เรียนไ  
เล่น หรือ  
ทำให้เกิดผล  
๑๒. ก  
Insulatio  
หรือทำตัวให้  
ห้วนไหวท  
หรือชอกช้ำ

อบอุ่นนั้นคง  
ารแสดงการ  
จะงดกลอย  
ว่า ร้องให้  
มที่บ้านเมื่อมี  
ยของผู้ใหญ่

) เป็นการ  
หรือ  
จากความจริง  
สมปรารถนา  
มีในระดับ  
ข้างเป็นครั้ง-  
วามฝัน เพื่อ  
ามเป็นจริง  
ในห้องเรียน  
สมปรารถนา  
ด้วยการฝัน-  
งกหมุ่นกับ  
อ่านหนังสือ  
นับได้ว่า

ง  
วิธีที่จะพิทักษ์  
ิงจากสภาพ-  
รั โดยทั่วไป  
ความเจ็บไข้  
จฉัยโรคอย่าง  
คนเป็นมะเร็ง  
อันสั้น ทน  
รกของพ่อแม่  
โรคผิด ห้อง  
วิเคราะห์โรค  
กิดการปฏิเสธ

อย่างน้อยก็ชั่วคราว

รูปแบบของการปฏิเสธขนาดเบาบางก็คือ คนที่  
ทำไม่รู้เรื่องราวว่าคนอื่นรังเกียจตน บางคนสังเกต  
ไม่ได้ (เพราะไม่อยากจะรับรู้) ถึงสัญญาณต่างๆ  
ที่บอกให้ทราบว่าคุณสมรสของคนกำลังมีคนอื่นเข้ามา  
แทรก เพราะการรับรู้เรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ก่อให้เกิด  
เกิดความวิตกกังวล เด็กที่พ่อแม่พร่ำสั่งสอนและติเตียน  
อยู่ตลอดเวลา มักจะไม่ได้ยินเรื่องราวที่พ่อแม่พูดด้วย  
เพราะเด็กเกิดกลวิธานปกป้องตนเองด้วยการปฏิเสธที่  
จะได้ยินเสียงของพ่อแม่ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล  
เสียแล้ว

๑๑. การหนีไปทำสิ่งอื่น (Escape into  
Activity) เป็นการหนีจากสภาพความเป็นจริงใน  
อีกรูปแบบหนึ่ง คือหนีจากความสนใจจากเรื่องที่ก่อให้เกิด  
เกิดความเครียด หรือวิตกกังวล ไปหากิจกรรมอื่น  
นักเรียนที่เรียนไม่เก่งจะรู้สึกว่าคุณไม่มีค่าในสภาพ-  
ห้องเรียน อาจจะทุ่มตัวเองกับกีฬาหรือกิจกรรมทาง  
สังคมอื่นๆ เพื่อหนีเหจิดใจไปกับเรื่องอื่น มีคนไม่-  
น้อยที่ทุ่มเวลาให้กับงานจนเกือบจะไม่ได้สนใจเรื่อง-  
ราวของครอบครัว บางคนอาจจะเป็นเพราะต้องการ  
หนีจากภรรยาที่ตนสุดแสนจะเบื่อหน่าย ถ้าการหนี  
จากปัญหาบางอย่างไปหากิจกรรมแล้วไม่ทำให้ปัญหา  
เพิ่มมากขึ้น เท่าๆกับกิจกรรมที่ทำนั้นเกิดประโยชน์  
ในทางสร้างสรรค์ กลวิธานนี้ก็จะมีค่ายิ่ง บางครั้งการ  
หนีจากปัญหากลับทำให้เกิดปัญหาซับซ้อนขึ้นอีก เช่น  
เด็กที่เรียนไม่ดี แล้วไม่สนใจการเรียน เอาแต่วาดรูป  
เล่น หรือหนีจากห้องเรียนไปก่อความวุ่นวาย ก็จ  
ทำให้เกิดผลเสียตามมาอีกมากมาย

๑๒. การสร้างเกราะกำบังใจ (Emotional  
Insulation) เป็นการพยายามที่จะวางอุเบกขา  
หรือทำตัวให้ห่างเหินจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความ  
หวั่นไหวทางอารมณ์ เพื่อหลีกเลี่ยงความสะเทือนใจ  
หรือชอกช้ำใจ เด็กที่จำต้องพรากจากพ่อแม่ที่

คนเคยรักมาก่อน ไม่ว่าจะเนื่องมาจากสงคราม ความ  
ตาย หรือการสมรสใหม่ มักจะดำรงชีวิตต่อไปอย่าง  
ปฏิเสธการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดจิตใจกับคนอื่น ไม่  
ยอมที่จะรักหรือวางใจใคร การถอยหนีแบบนี้ทำให้  
เด็กเติบโตกลายเป็นคนจิตใจแข็งกร้าวและชาเย็น

คนที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับความเป็นความตาย-  
อยู่เป็นประจำ เป็นต้นว่า แพทย์ ทหารในสนามรบ  
ถ้าจะโศกเศร้าสะเทือนใจไปกับสภาพการณ์เหมือน-  
กับคนทั่วๆ ไป คงจะไม่ได้ การวางเฉยกับเรื่องราว  
ดังกล่าวอาจจะจำเป็นในการทำงานเช่นนี้ จึงมีบาง  
คนเรียกกลวิธานนี้ว่า การใช้สติปัญญา (Intellec-  
tualization) การใช้สติปัญญาในเรื่องเหล่านี้  
จำเป็นสำหรับงานของเขา แต่ถ้าเขาจะวางเฉย  
ขาดความรู้สึกร่วมทางด้านอารมณ์ไปเสียหมดทุกเรื่อง  
จนตัดตัวเองจากประสบการณ์ด้านอารมณ์ก็เรียกว่า  
เป็นปัญหา

เมื่อศึกษาถึงกลวิธานปกป้องตนเอง บุคคลมัก  
จะเกิดความวิตกกังวลว่า เรื่องต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว  
ไม่น้อยตรงกับเรื่องราวของคน นักจิตวิทยาคลินิก  
เห็นว่า ทุกคนได้เคยใช้กลวิธานต่างๆ เหล่านี้มาแล้ว  
ทั้งนั้นไม่อย่างหนึ่งก็อย่างใด ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่า  
บุคคลนั้นได้ปล่อยให้กลวิธานเหล่านี้มีอิทธิพลเหนือ-  
ชีวิตในขอบเขตใด กลวิธานปกป้องตนเองพอจะ  
เปรียบได้กับยาระงับต่างๆ เป็นต้นว่า ยาแก้ปวดหัว  
ยาแก้แพ้ ยาเหล่านี้เพียงแต่ลดอาการทุกข์ทรมาน  
แต่มิได้เยียวยาโรคภัย คนบางคนอาจเผชิญกับปัญหา  
และความกดดันต่างๆ ด้วยกลวิธานปกป้องตนเอง  
(โดยไม่รู้ตัว) ไปชั่วคราวก่อน เมื่ออ่อนคลายจาก  
ความวิตกกังวลแล้วจึงได้มีการพิจารณาหาทางแก้ปัญหา  
ไปในทางที่สมจริงมากขึ้นและทำให้ปัญหาคล่องไปได้

ถึงแม้กลวิธานปกป้องตนเองจะช่วยผ่อนคลายเป็น  
ได้ชั่วคราว แต่มันก็บิดเบือนความจริง ถ้ายังดำรง

อยู่ต่อไปก็จะเป็นตัวขัดขวางการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ คนที่อิงอยู่แต่กับกลวิธีปกป้องตนเอง ไม่รู้จักจัดการกับปัญหาอย่างถูกต้อง ในที่สุดจะเกิดปัญหาการปรับตัวทางด้านบุคลิกภาพทำให้ขัดขวางการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ ขณะเดียวกันผู้ที่เข้าใจถึงหลักการ

ของการใช้กลวิธีปกป้องตนเอง อาจจะมองตัวเอง ได้ลึกซึ้งและหยั่งเห็นถึงปัญหาอันแท้จริงของตน ทำให้หาทางแก้ไขต้นตอของปัญหาได้อย่างมีเหตุผล- แทนที่จะเกาะติดแน่นอยู่กับการใช้กลวิธีปกป้องตนเองเพื่อประโลมใจไว้ชั่วคราว

## ประណอม สโรชมาน

### บรรณานุกรม

- Coon, Dennis. *Essentials of Psychology : Exploration and Application*. New York, West Publishing Company, 1979.
- Hilgard, Ernest R, Rital Atkinson, and Richard C. Atkinson. *An Introduction to Psychology*. 7th ed. New York, Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1979.
- Holland, Morris K. *Psychology : An Introduction to Human Behavior*. 2nd ed. Lexington, D.C. Heath and Company, 1978.
- Kagan, Jerome and Haveman, Ernest. *Psychology : An Introduction*, 4th ed. New York, Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1980.
- Trotter, Robert J. and James V. McConnell, *Psychology : The Human Science*. New York, Holt, Rinehart and Winston, 1978.
- Vernon, Walter M. *Introductory Psychology*. 3rd ed. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1980.
- Zimbardo, Philip G. *Psychology and Life*. 10th ed. London, Scott, Foresman and Company, 1979.

ความหมาย

ทฤษฎี

Theory)

ของสิ่งมีชีวิต

พันธุกรรมเร

สารที่ถ่ายทอด

หลานต่อไป

ซึ่งมีสารประ

กรดนิวคลีอ

ยังมีหน้าที่ใ

ไซม์และไป:

และข้อมูลท

การ ด้วยก

ดั้งเดิม จึง

เซลล์รุ่นใน

อยู่ตลอดชีวิ

เสื่อมสลายใ

โดยกระบวน

"ไมโทซิส"

โครงสร้างแ

เซลล์

มีโครโมโซม

โมไซม ป

ทั้งที่เป็นกรด

nucleic :

(ribonuc.

ชีวิตส่วนมา

ไวรัสบางชนิด

รูปเกลียวคู่