

กลไกทางจิต: บทความปริทัศน์

DEFENSE MECHANISM; REVIEW ARTICLE

Received: Jan 5, 2022

Revised: Apr 25, 2022

Accepted: Apr 28, 2022

^{1*}ต้นสาย แก้วสว่าง ²ศิริรัตน์ เอี่ยมประไพ ³ภาสกร คุ่มศิริ

^{1*}Tonsai Kaewsawang ²Sirirat Eamprapai ³Passakorn Koomsiri

^{1*} กลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

^{1*} Department of Educational Psychology and Guidance,

Faculty of Education, Muban Chombueng Rajabhat University

² กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ภาษาอังกฤษ student affairs of Kasetsart university

³ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

Child and adolescent mental health rajanagarindra institute

* Corresponding Author, E-mail: cokepbig123@gmail.com

บทคัดย่อ

จิตวิเคราะห์เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีหนึ่งที่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางและได้นำมาศึกษาอย่างแพร่หลาย ถึงแม้ปัจจุบันศาสตร์ทางจิตวิทยาได้พัฒนาไปอย่างมากและทฤษฎีจิตวิเคราะห์ก็เป็นทฤษฎีที่เก่าแก่ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าแนวคิดจิตวิเคราะห์ยังคงมีอิทธิพล เป็นยอมรับ และ อ้างอิงในการทำงานหรือศึกษาทางจิตวิทยา กลไกทางจิต (Defense Mechanism) เป็นส่วนสำคัญในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการศึกษาจำนวนมากที่ยังคงศึกษาและพัฒนาต่อยอดแนวคิดกลไกทางจิต จากแนวคิดของ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud; 1856 - 1939) ที่จัดให้กลไกทางจิตมี 10 รูปแบบ สู่ปัจจุบันที่นักวิชาการจัดให้กลไกทางจิตมีจำนวนมากกว่า 50 รูปแบบ บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับกลไกทางจิตในปัจจุบัน โดยมีขอบเขตเกี่ยวกับความสำคัญของกลไกทางจิต ความหมายของกลไกทางจิตแต่ละชนิด และ แบบประเมินกลไกทางจิต เดอะ ดีเฟนซ์ สไต์ล် เควสชันแนร์ 60 ฉบับภาษาไทย

คำสำคัญ: กลไกทางจิต จิตวิเคราะห์

Abstract

Psychoanalysis is one of the most recognized theory in the field of psychology which is a widely accepted and studied. Even though, in the present time, the science of psychology has developed greatly and psychoanalytic theory was considered as an ancient theory. However, it is undeniable that the concept of psychoanalysis is still influential, accepted, and referenced in the current psychological circles. The defense mechanism is an important part of psychoanalytic theory. Throughout the years, there are many studies that continue to study and develop the concept of defense mechanisms. Sigmund Freud's idea involves 10 types of defense mechanisms, but, the present time, scholars have classified as many as more than 50 types of defense mechanisms. The purpose of this article is to present important knowledge regarding defense mechanisms. In this limitation, it consists of a scope of the importance of defense mechanisms, the meaning of each defense mechanism and 60 Thai Version of defense mechanism assessment.

Key words: Defense Mechanisms, Psychoanalysis

บทนำ

กลไกทางจิต (Defense Mechanism) เป็นกลไกการป้องกันตนเองของบุคคลและเป็นวิธีช่วยลดความเครียด ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย ทำให้บุคคลสามารถปรับตนเองหรือปกป้องตนเองให้อยู่ในภาวะปกติ ไม่รู้สึกถูกรังแก ถูกคุกคาม อีกทั้งเพื่อเป็นการป้องกันความแปรปรวนของสภาพจิตใจของตนเอง

ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud; 1856 - 1939) เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่กำลังกล่าวถึงแนวคิดเรื่องกลไกทางจิต โดยมีที่มาว่า ฟรอยด์ได้รักษาและวิเคราะห์ผู้ป่วยของตนคนหนึ่ง คือ เด็กชาย ลิตเติ้ล ฮานส์ (Little Hans) อายุ 5 ขวบ ซึ่งบิดาพามาปรึกษาอาการกลัวม้า ฮานส์กลัวม้าโดยไม่มีเหตุผล และระดับความกลัวมากขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มจากการไม่กล้าเข้าใกล้ม้าจนถึงการจะต้องอยู่กับมารดาในบ้านเท่านั้นและไม่ยอมออกจากบ้าน ฟรอยด์วิเคราะห์ว่า ในส่วนลึกจิตใจของฮานส์หลงรักมารดาของตนเอง จึงเกิดความอิจฉาและโกรธบิดา ซึ่งตรงกับลักษณะความคิดที่บุตรชายกลัวว่าบิดาจะตัดอวัยวะเพศของตน (Castration Anxiety) ในกรณีดังกล่าวฟรอยด์วิเคราะห์ว่าฮานส์ใช้กลไกทางจิตรูปแบบการเก็บกด (Repression) เพื่อเก็บกดความกลัวและความวิตกกังวลไว้ และใช้กลไกทางจิตรูปแบบการเคลื่อนย้าย (Displacement) โดยย้ายความกลัวที่มีต่อบิดาไปที่ม้าแทน และเหตุที่ฮานส์ย้ายความกลัวมาลงที่ม้าเพราะม้าเป็นสัญลักษณ์ (Symbolization) ของบิดา

และการกัดของม้ามเกี่ยวข้องกับอาการที่สัมพันธ์กับความกลัวที่บิดาจะตัดอวัยวะเพศ นอกจากนี้อาการกลัวม้ายังส่งผลให้ฮานส์มีความใกล้ชิดกับมารดามากขึ้น หลังจากรักษาเป็นเวลากว่า 4 เดือน ฮานส์เริ่มเข้าใจความอิจฉาของตนมากขึ้น ความกลัวม้ามหายไป สัมพันธภาพระหว่างครอบครัวดีขึ้น กรณีดังกล่าวเป็นกรณีศึกษาหนึ่งที่ทำให้ فروยด์ตั้งสมมติฐานว่ากลไกทางจิตบางอย่างสัมพันธ์กับอาการของ Hysteria, Phobias, Obsessions และ Psychosis หลังจากนั้น فروยด์ได้เผยแพร่บทความต่าง ๆ เกี่ยวกับกลไกทางจิต فروยด์ให้ข้อสังเกตว่ากลไกทางจิตคือรูปแบบอิทธิพลของความคิด (Ideas) ที่กระทบต่ออารมณ์ (Affect) โดยกลไกทางจิตมีคุณสมบัติที่สำคัญ 5 ประการ คือ 1. เป็นวิธีจัดการความขัดแย้งของความคิดและอารมณ์ 2. เกิดขึ้นอยู่ในระดับจิตใต้สำนึก 3. กลไกทางจิตแต่ละรูปแบบมีเอกลักษณ์ของตนเองชัดเจน 4. การใช้กลไกทางจิตเปลี่ยนแปลงได้ และ 5. กลไกทางจิตมีทั้งแบบปรับตัว (Adaptive Defenses) และแบบที่ทำให้เกิดพยาธิวิทยา (Pathological Defenses) โดย แอนนา ฟรอยด์ (Anna Freud; 1895 - 1982) เขียนหนังสือเกี่ยวกับกลไกทางจิตอธิบายทฤษฎีของกลไกทางจิตและจำแนกกลไกทางจิตออกเป็น 10 รูปแบบ ได้แก่ การถดถอย (Regression) การเก็บกด (Repression) การกระทำที่ตรงกันข้าม (Reaction Formation) การแยกอารมณ์ (Isolation) การปลดปล่อย (Undoing) การโทษผู้อื่น (Projection) การโทษตนเอง (Introjections) การไม่สามารถทนต่อความรู้สึกก้าวร้าวของตนที่มีต่อบุคคลที่นับถือ (Turning against the Self) การถอยหลัง (Reversal) และการทดแทน (Sublimation) กลไกทางจิตทั้ง 9 ชนิดแรกสัมพันธ์กับอาการของโรคประสาทในผู้ใหญ่ แต่ถือว่าเป็นปกติในเด็ก ส่วนกลไกทางจิตชนิดที่ 10 คือ การทดแทน (Sublimation) เป็นการแสดงออกที่ปกติของแรงขับ (Drives) ในผู้ใหญ่ (จำลอง ดิษยวณิช, 2550) หลังจากนั้นก็มีผู้จำแนกประเภทของกลไกทางจิตเพิ่มขึ้นอีกและมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ

กลไกทางจิตมีความสำคัญอย่างมากในแนวคิดและทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) กลไกทางจิตทำงานภายใต้จิตไร้สำนึก มีหน้าที่ป้องกันบุคคลจากความวิตกกังวลต่ออันตรายที่เกิดจากแรงผลักดันทางเพศหรือแรงผลักดันความก้าวร้าวที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ในวัยทารกบุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องอาศัยการแสดงความต้องการให้บุคคลอื่นรับรู้จึงก่อให้เกิดความคับข้องใจ เมื่อบุคคลเติบโตขึ้น แม้จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้แต่ก็ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ทั้งหมด ด้วยข้อจำกัดของสังคมและวัฒนธรรม การขัดเกลาทางสังคมทำให้เกิดการเรียนรู้ข้อห้ามต่าง ๆ ส่งผลให้บุคคลเกิดความคับข้องใจเช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลถูกคุกคามจากอันตรายภายนอก (External Dangers) หรือความขัดแย้งทางเพศ และก้าวร้าวภายใน (Internal Sexual and Aggressive Conflicts) บุคคลจะเกิดความวิตกกังวล (Internal Anxiety-Arousing Impulses) ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนอันตรายจากภายใน (a Signal or Warning of Internal Danger) หากไม่สามารถจัดการได้จะเกิดความวิตกกังวลหรือความรู้สึกทางลบต่าง ๆ บุคคลจึงจำเป็นต้องมีกลไกทางจิตเพื่อไว้ปรับสมดุลทางจิตใจ

กลไกทางจิตเป็นกลไกที่อยู่ภายในระดับจิตใต้สำนึก แต่ทำงานภายใต้การกำกับของอีโก้ (Ego) กลไกทางจิตมีหลายชนิดซึ่งแต่ละชนิดมีความเป็นเอกลักษณ์ กลไกทางจิตมีหน้าที่หลักเพื่อลด

ความวิตกกังวล ป้องกันอิทธิพลจากสิ่งที่มาคุกคามและคงสภาพความเก็บกด (Repression) ไว้ กลไกทางจิตสังเกตได้จากการแสดงออก ความคิด ความรู้สึก การกระทำและความฝัน กลไกทางจิตเป็นกลไกที่ทำให้บุคคลจัดการหรือลดความรู้สึกทางลบและปกป้องความรู้สึกทางบวกไว้ บุคคลปกติจะใช้กลไกทางจิตที่เหมาะสมสามารถลดแรงกดดันได้ ถือเป็นลักษณะการปรับตัว แต่ในบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ไม่รุนแรงจนไปถึงมีอาการเจ็บป่วยทางจิตมักใช้กลไกทางจิตที่ไม่ค่อยเหมาะสมหรือชนิดที่ผิดปกติอยู่บ่อย ๆ จนกลายเป็นการปรับตัวที่ไม่ดี (Maladaptive) จนถึงเจ็บป่วยทางจิตหรือมีบุคลิกภาพผิดปกติ และกลไกทางจิตไม่ถือว่าผิดปกติหรือเป็นพยาธิสภาพ (จำลอง ดิษยวณิช, 2540)

ความสำคัญของกลไกทางจิต

กลไกทางจิตเป็นแนวคิดสำคัญที่ฟรอยด์ศึกษา หากบุคลกรทางการแพทย์เข้าใจรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของผู้ป่วยการรักษาจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากการเข้าใจรูปแบบการใช้กลไกทางจิตของผู้ป่วยนั้นบ่งบอกถึงรูปแบบการปรับตัวของผู้ป่วย ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการวางแผนการรักษาได้ (ชัยยศ จิตติรังสรรค์, 2544 อ้างถึงใน พิษญา นาวิระ, 2557, น. 11) การตรวจประเมินกลไกทางจิตยังเป็นการเสริมศักยภาพของการตรวจสอบสภาพจิต (Mental Status) หรือการประมวลจิตพลวัต (Clinical Formulation) ให้สมบูรณ์มากขึ้น นอกจากการเข้าใจการใช้กลไกทางจิตสามารถนำไปสู่การเข้าใจในความแตกต่างของบุคคล รวมทั้งเข้าใจในการทำงานทางจิตสังคม (Psychosocial Functioning) ของบุคคลด้วย (Vaillant, 1992) การเข้าใจกลไกทางจิตยังมีความสำคัญอย่างมากในการทำจิตบำบัด เนื่องจากการที่ผู้บำบัดเข้าใจการใช้กลไกทางจิตของผู้ป่วยจะทำให้มีความเข้าใจในผู้ป่วยมากขึ้น ทำให้สามารถรับมือผู้ป่วยและวางแผนการบำบัดได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังช่วยให้สามารถวินิจฉัยปัญหาทางจิตใจ ประเมินบุคลิกภาพ และยังสามารถช่วยพยากรณ์โรค รวมทั้งผลการรักษาได้ นอกจากนี้ผู้บำบัดอาจสามารถช่วยผู้ป่วยให้รับรู้ถึงการใช้กลไกทางจิตของตน รวมถึงตระหนักถึงผลดีผลเสียของการใช้กลไกทางจิตชนิดต่าง ๆ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนให้ผู้ป่วยใช้กลไกทางจิตที่เหมาะสมเพื่อที่ผู้ป่วยจะได้เรียนรู้วิธีการจัดการปรับตัวที่เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์ (จันทิมา องค์ไชษิต, 2545 อ้างถึงใน พิษญา นาวิระ, 2557, น. 11)

ความหมายของกลไกทางจิตแต่ละรูปแบบ

กลไกทางจิตเป็นกลไกอัตโนมัติที่บุคคลใช้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามและก่อให้เกิดความเครียด หรือ ความวิตกกังวล บุคคลจะใช้กลไกทางจิตชนิดต่าง ๆ เข้าจัดการแก้ไขปัญหานั้นอยู่กับตัวบุคคลและสถานการณ์ กลไกทางจิตมีหลายชนิดโดยแต่ละชนิดนั้นจะเป็นกลไกวิธีการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป (สมภพ เรื่องตระกูล, 2553; สมพร บุษราทิจ และคณะ, 2544; จันทิมา องค์ไชษิต, 2545; พิษญา นาวิระ, 2557; Vaillant et al, 1986; Zeigler-Hill & Pratt, 2007) โดยใน

บทความนี้ผู้เขียนจะนำเสนอความหมายของรูปแบบกลไกทางจิตที่เคยปรากฏในอดีตซึ่งบางรูปแบบได้ถูกยกเลิก ถูกเปลี่ยนแปลงรายละเอียด หรือถูกเปลี่ยนชื่อไป รวมถึงรูปแบบกลไกทางจิตในปัจจุบันซึ่งมีจำนวน 30 รูปแบบตามแนวคิดของไทจีเซ็นและคณะ (Thygesen et al., 2008)

Acting Out หมายถึง การแสดงออกทางพฤติกรรมที่สนองความพึงพอใจของบุคคลโดยที่บุคคลนั้น ๆ จะไม่แสดงออกทางสีหน้าหรือความรู้สึกและบุคคลจะไม่ทราบถึงเป้าหมายของการกระทำนั้น การใช้กลไก Acting Out ความรู้สึกของบุคคลจะถูกย้ายที่ (Displaced) จากสิ่งหนึ่งไปยังสิ่งอื่น ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งโกรธเพื่อนร่วมงานในแผนกอย่างมากเลยไปทะเลาะวิวาทกับคนอื่นในบริษัทแต่ในใจก็ยังหวังว่าการทะเลาะวิวาทดังกล่าวคงไม่มีผลเสียไปถึงเพื่อนร่วมงานคนนั้นและชายคนดังกล่าวก็ไม่ได้รู้ว่าที่ตนเองทำลงไปมีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร

Affiliation หมายถึง การยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น อาจเป็นด้านความคิดเห็นหรือด้านวัตถุ โดยจะยังรับรู้ปัญหาและไม่ถึงกับให้ผู้อื่นมารับผิดชอบแทน ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งไม่มีเงินจ่ายค่าโรงพยาบาลเพื่อรักษาบิดาที่ป่วย ต่อมาเพื่อนของเขาได้เสนอที่จะจัดการค่าใช้จ่ายทั้งหมดให้ฟรี แต่ชายคนดังกล่าวก็ยังตั้งใจที่จะเก็บเงินเพื่อคืนให้เพื่อนของเขา

Altruism หมายถึง การทำตามความต้องการหรือความรู้สึกของผู้อื่นโดยที่ตนเองก็มี ความพอใจที่จะทำหรือได้รับน้ำใจหรือรางวัลเป็นสิ่งตอบแทน ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งได้รับคำชวนของหัวหน้าให้ไปช่วยงานจิตอาสาในวันอาทิตย์ซึ่งเป็นวันหยุดพักผ่อนแต่ชายคนดังกล่าวก็ไม่ปฏิเสธ เนื่องจากตัวเขาเองก็มีความชื่นชมงานจิตอาสาอยู่เป็นทุนเดิมเพียงแต่ก่อนหน้านี้ไม่ได้คิดที่จะสนใจหรือลงมือทำ

Anticipation หมายถึง การคาดการณ์หรือการวางแผนล่วงหน้าอย่างมีเหตุผลถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและในอนาคต เป็นกลไกทางจิตที่มีทิศทางไปสู่เป้าประสงค์ (Goal-Directed) ทำให้มีการหาแนวทางแก้ไขปัญหามาตามความเป็นจริง มีวางแผนอย่างรอบคอบในการเผชิญกับสิ่งที่น่ากลัว และผลที่ไม่ดีที่จะตามมา ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งวางแผนจะเดินทางไปเที่ยวต่างจังหวัดในช่วงวันหยุดยาว เขาจึงศึกษาเส้นทางหลักไปการเดินทางและมองหาเส้นทางสำรองเพื่อป้องกันปัญหาการติดที่จะเกิดขึ้นและทำให้แผนการเที่ยวของเขาไม่เกิดความผิดพลาด เป็นต้น

Apathetic Withdrawal หมายถึงการแสดงความรู้สึกเฉยเมยทางอารมณ์ เฉื่อยชา หรือไม่แสดงความรู้สึก ยกตัวอย่างเช่น หญิงคนหนึ่งถูกพยาบาลถามถึงความรู้สึกหลังจากที่เธอประสบอุบัติเหตุและสูญเสียสามีอันเป็นที่รักของเธอไป ปฏิกริยาโต้ตอบของเธอคือนิ่งเฉยไม่ตอบคำถามและไม่มี การแสดงความรู้สึกถึงความเสียใจ ไม่มีน้ำตาไหล เป็นต้น

Asceticism หมายถึง การขจัดอารมณ์ที่น่าพึงพอใจออกไป ด้วยการพยายามบังคับ ตนเองไม่ให้เป็นไปตามความอยากจนเกินขอบเขต มีส่วนของค่านิยม คุณธรรมจริยธรรมเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างมาก ยกตัวอย่างเช่น หญิงคนหนึ่งมีเพื่อนร่วมงานมาแอบชอบเธอและพยายามที่จะสานสัมพันธ์

กับเธอให้มากขึ้น ซึ่งตัวเธอเองก็ชอบเช่นกัน แต่เมื่อเธอรู้ว่าเขามีครอบครัวแล้ว ถึงเธอจะชอบและอยากสานสัมพันธ์เพียงใด เธอต้องบอกตัวเองทุกครั้งว่ามันผิด ไม่สมควรทำ

Autistic Fantasy หมายถึงการใช้การฝันกลางวัน (Day Dreaming) แทนการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือแทนการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นความเพ้อฝัน (Fantasy) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลผูกเรื่องขึ้นมาตามจินตนาการเพื่อสนองความต้องการของตน ความเพ้อฝัน และความฝันกลางวัน มักเป็นตัวแทนของความต้องการ หรือความปรารถนาที่ไม่ขึ้นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง สิ่งนี้อาจก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ความชื่นชม และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน และในบางโอกาสอาจนำไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าหมกมุ่นครุ่นคิดไปตามความเพ้อฝันจนเกินขอบเขตก็อาจผลเสียได้เช่นกันยกตัวอย่างเช่น หญิงสาวคนหนึ่งชอบฝันกลางวันว่าสักวันเธอจะมีหุ่นที่ผอมเพรียวทำให้เธอมีความสุขและเป็นแรงกระตุ้นให้เธออยากลดน้ำหนัก ชายคนหนึ่งชอบฝันกลางวันอยากเป็นเศรษฐี แต่ไม่ยอมขยันทำงานมากขึ้นหรือหารายได้เพิ่มและไม่ยอมเปิดทางที่จะให้ตนเองก้าวหน้าต่อไป หญิงสาวนั้นฝันถึงความรักอันหวานชื่น แต่ไม่ยอมคบกับชายหนุ่มคนไหนเลย เพราะแต่ละคนไม่ใช่ชายในอุดมคติของเธอ

Blocking หมายถึง การที่บุคคลยับยั้งอารมณ์ ความรู้สึก และความคิด โดยอัตโนมัติเมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด นอกจากนี้การ Blocking ยังอาจรวมถึงการยับยั้งความต้องการหรือแรงขับ กลไก Blocking มีลักษณะใกล้เคียงกับกลไก Repression แต่การ Blocking มีลักษณะเป็นการยับยั้งเพียงชั่วคราว ยกตัวอย่างเช่น ผู้หญิงคนหนึ่งนั่งนิ่ง คิดอะไรไม่ออก และไม่ตอบสนองต่อบทสนทนาของแพทย์ไปชั่วขณะ หลังจากที่ได้ทราบผลวินิจฉัยว่าป่วยเป็นมะเร็งเต้านม

Controlling หมายถึง การพยายามที่จะควบคุมเหตุการณ์รวมทั้งบุคคลหรืออย่างอื่นรอบตัวให้ได้ตลอดเวลาโดยมีจุดสนใจเพื่อลดความวิตกกังวลและแก้ความขัดแย้งภายใน ยกตัวอย่างเช่น แม่คนหนึ่งอยากให้ลูกเรียนหมอ เธอจึงเขี้ยวเข็นให้ลูกเรียนอย่างหนัก เรียนเสริมเมื่อมีเวลา เพราะเธอเคยมีความฝันว่าอยากเรียนหมอ แต่เธอสอบไม่ผ่าน

Delusional Projection หมายถึงการเกิดความหลงผิดโดยโทษคนอื่น เป็นการไม่ยอมรับความรู้สึกของตนเอง ใช้กลไกแบบโทษผู้อื่น (Projection) โดยจิตใจจะมองความรู้สึกหรือความต้องการของตนเองว่ามาจากภายนอก เป็นอาการทางจิตเวชอย่างหนึ่ง เช่น ชายคนหนึ่งชอบที่จะหยิบของของผู้อื่น ชอบลักขโมย เมื่อเขาโดนตำรวจจับ เขาจะบอกว่ามีคนบอกให้เขาทำแบบนั้น เขาไม่ได้อยากทำแต่ที่ทำไมเพราะมีคนสั่ง หรือ ผู้ป่วยคิดว่าตนเองเป็นเทพเจ้ามีอำนาจวิเศษและตอนนี้กำลังมีคนติดตามตัวเขาอยู่เพื่อที่จะอยากได้พลังนั้น

Denial หมายถึงการปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง เพราะการรับรู้ทำให้มีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจอย่างรุนแรงจนไม่สามารถยอมรับได้ เกิดความทุกข์ใจ จึงทำให้บุคคลนั้นไม่ยอมรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับตน การที่บุคคลจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งภายในหรือ

ภายนอก โดยการปฏิเสธที่จะรับรู้บางสิ่งที่ทำให้ปวดร้าวจากความจริงที่เกิดขึ้น และความรู้สึกส่วนตัวที่ไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ คำว่า Psychotic Denial ใช้เมื่อการทดสอบความจริง (Reality Testing) ของบุคคลเสื่อมเสียอย่างมาก สิ่งที่ถูกปฏิเสธอาจเป็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความจำ หรือการรับรู้ (Perception) ที่กระทบกระเทือนใจอย่าง ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งปวดท้องอย่างแรง เมื่อไปตรวจแพทย์แจ้งว่าเขาเป็นมะเร็ง เขาไม่เชื่อและไม่ยอมปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

Devaluation หมายถึงการประเมินคุณค่าของตนเองหรือผู้อื่นต่ำกว่าความเป็นจริง พบในผู้ป่วย Depression หรือ Paranoid Personality Disorder บุคคลที่ใช้กลไก Devaluation จะจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งภายนอกหรือภายในโดยการอ้างคุณสมบัติที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง หรือผู้อื่นมากเกินไป เป็นกลไกทางจิตที่พบบ่อยใน Narcissistic และ Borderline Personality Disorder ยกตัวอย่างเช่น เด็กนักเรียนคนหนึ่งอ่านหนังสือเพื่อจะสอบเข้าเรียนในคณะแพทยศาสตร์ แต่เขากลับมีความคิดว่าตนเองไม่สามารถสอบให้ติดได้อย่างแน่นอน เพราะเขายังอ่านหนังสือได้น้อยและความจำไม่ได้ เป็นต้น

Devaluation Self มีความหมายเหมือน Devaluation เพียงแต่จำแนกเจาะจงว่าเป็นการทำให้คุณค่าต่อตนเองลดลง ยกตัวอย่างเช่น เด็กผู้หญิงคนหนึ่งคิดว่าตัวเองตัวดำ หน้าตาไม่ดี เธอจึงไม่มั่นใจในตนเอง ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วรูปร่างหน้าตาของเธอไม่ได้แย่เหมือนที่เธอคิด เป็นต้น

Devaluation Other เช่นเดียวกับ Devaluation Self กล่าวคือมีความหมายเหมือน Devaluation เพียงแต่จำแนกเจาะจงว่าเป็นการทำให้คุณค่าของผู้อื่นลดลง ยกตัวอย่างเช่น เด็กผู้หญิงฝาแฝดคู่หนึ่ง แฝดพี่มักจะดูหมิ่นแฝดน้องว่าเรียนไม่เก่ง ทั้ง ๆ ที่ความจริงแล้วแฝดน้องก็ไม่ได้เรียนแย่เหมือนที่เธอคิด

Displacement หมายถึงการเปลี่ยนหรือการย้ายอารมณ์ความรู้สึกหรือการตอบสนองที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปยังบุคคลหรือสิ่งอื่นซึ่งคุกคามน้อยกว่าแทน ยกตัวอย่างเช่น คนงานคนหนึ่งเกิดความโกรธหัวหน้านางอย่างมาก แต่ไม่กล้าแสดงความรู้สึกออกมา พอกลับบ้านก็แสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดกับภรรยาและพวกลูก ๆ หรือ หญิงสาวที่ถูกสละรักจากคู่หมั้นกลับเปลี่ยนความรัก และความผูกพันไปยังชายหนุ่มคนอื่น

Dissociation เป็นกลไกที่ทำให้บุคคลมี ภาวะสติสัมปชัญญะ ความจำ ความคิด การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และ การรับรู้สภาพแวดล้อมเสียไป อาจก่อให้เกิดบุคลิกภาพใหม่โดยที่บุคลิกใหม่ไม่ขึ้นกับบุคลิกภาพเดิม มักพบในผู้ป่วยโรคดิสโซซิเอทีฟ (Dissociative Disorder)

Distortion หมายถึง การที่บุคคลบิดเบือนความจริง หรือเปลี่ยนแปลงความจริงจากโลกภายนอกเพื่อให้เข้ากับความต้องการหรือความรู้สึกภายในของตน รวมถึงการเชื่ออย่างฝังลึกโดยขาดเหตุผล จนเกิดอาการประสาทหลอนและอาการหลงผิด เช่น หญิงสาววัยรุ่นคนหนึ่งถูกแฟนบอกเลิก

และย้ายออกไปอยู่ที่อื่น แต่ทำใจไม่ได้ เมื่อมีคนถามถึงแฟน หญิงสาวจะบอกว่ายังรักกันดีแค่ตอนนี้ แฟนไปทำงานต่างจังหวัด

Externalization เป็นกลไกทางจิตที่มาจากจิตไร้สำนึกซึ่งเป็นกลไกที่บุคคลจะปลดปล่อยความคิด อารมณ์ และ ความรู้สึกภายในของตนออกมา โดยบุคคลจะไม่รับรู้ว่า ความคิด อารมณ์ และ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นของตน แต่บุคคลจะฉายภาพ (Projection) ความคิด อารมณ์ และ ความรู้สึกดังกล่าวไปสู่บุคคลอื่น ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่มีลักษณะนิสัยชอบตำหนิอาจจะมองบุคคลอื่นเป็นคนที่ชอบตำหนิบุคคลอื่นในขณะที่มองตนเองเป็นคนไร้ที่ติ

Fantasy หมายถึง ความเพ้อฝันซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลสร้างเรื่องขึ้นมาตามจินตนาการ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ความเพ้อฝัน (Fantasy) และความฝันกลางวัน (Day Dream) มักเป็นตัวแทนของความต้องการหรือความปรารถนาที่ไม่ขึ้นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle) อาจก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ความชื่นชม และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน หรือในบางครั้งอาจนำไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์ได้ อย่างไรก็ตามถ้าหากหมกมุ่นครุ่นคิดไป ตามความเพ้อฝันจนเกินขอบเขตก็อาจเกิดผลเสียได้ เข้าทำนอง “สร้างวิมานในอากาศ”

Hypochondriasis หมายถึง การเปลี่ยนสภาพแรงกดดันไปเป็นอาการทางร่างกายชนิดต่าง ๆ รวมทั้งความเจ็บป่วย มีความคิด หมกมุ่นอยู่กับความเจ็บป่วยทางร่างกาย กลัวว่าจะเป็นโรคร้ายแรงอย่างใดอย่างหนึ่งที่ต้องการการรักษา เพื่อหลีกเลี่ยงและถดถอยจากปัญหาโดยไม่ต้องรับผิดชอบและไม่ต้องเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง ยกตัวอย่างเช่น เด็กชายคนหนึ่งรู้สึกกดดันและไม่ปลอดภัยเป็นอย่างมากขณะอยู่ที่โรงเรียนแต่ต้องไปโรงเรียนทุก ๆ วัน เมื่อเวลาผ่านไปความกดดันที่สะสมมาเริ่มเปลี่ยนสภาพแรงกดดันไปเป็นอาการทางร่างกาย เด็กชายเริ่มป่วยบ่อย บอกกับมารดาตลอดว่าตนไม่ค่อยสบาย มีอาการต่าง ๆ มากมาย เรียกร้องที่จะไปพบแพทย์ตลอดเวลาซึ่งเด็กผู้ชายคนดังกล่าวไม่ได้แกล้งทำแต่อย่างใดแต่เป็นการใช้กลไก Hypochondriasis โดยไม่รู้ตัว

Help-rejecting Complaining หมายถึง การพรับหรือขอความช่วยเหลือซ้ำ ๆ โดยที่บุคคลจะบิดเบือนความรู้สึกที่แท้จริง แสดงการต่อต้าน แสดงความไม่พอใจ หรือตำหนิผู้อื่น จากนั้นจึงปฏิเสธคำแนะนำหรือความช่วยเหลือที่ผู้อื่นเสนอให้ ยกตัวอย่างเช่น พนักงานบริษัทคนหนึ่ง มีเอกสารวางอยู่บนโต๊ะแบบไม่เป็นระเบียบเต็มโต๊ะ ในทุกวัน ๆ เธอจะบ่นว่างานของเธอเยอะ เธอไม่สามารถทำคนเดียวให้เสร็จได้ แต่เมื่อมีเพื่อนร่วมงานเสนอตัวจะช่วยเธอและแนะนำให้เธอจัดความสำคัญของงาน เธอกลับปฏิเสธความช่วยเหลือและคำแนะนำเหล่านั้น เป็นต้น

Humor เป็นการแสดงอารมณ์ขันโดยเบี่ยงปัญหาให้เป็นเรื่องฮาขันแทน การใช้อารมณ์ที่ตลกขบขันเป็นการกระทำเพื่อแสดงความรู้สึกหรือความคิดออกมาซึ่งบุคคลที่ใช้กลไก Humor ก็ไม่รู้สึกกังวลกับปัญหาจริงๆ

Idealization เป็นกลไกที่บุคคลใช้จัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งภายนอกหรือภายในโดยการอ้างคุณสมบัติที่ดั่งามเกี่ยวกับตนเองหรือผู้อื่นมากเกินไป เช่นการคิดไปเองว่าผู้อื่นมีท่าทีด้านบวกหรือทำดีต่อตนเองมากผิดปกติ Idealization เป็นกลไกที่มักพบใน Narcissistic และ Borderline Personality Disorders

Identification หมายถึงการเลียนแบบผู้อื่นโดยการเลียนแบบบุคลิกลักษณะ ลักษณะท่าทาง รวมทั้งเอกลักษณ์ (Identity) อื่น ๆ ของบุคคลอื่นนอกจากนี้การเลียนแบบค่านิยม หรือเจตคติก็ถือเป็น identification ได้ เช่นนักเรียนชายบอกคุณพ่อให้ซื้อโทรศัพท์เหมือนกับที่เพื่อนคนอื่น ๆ นิยมใช้กัน

Incorporation เป็นกลไกทางจิตแบบดั้งเดิมชนิดหนึ่งหมายถึง การรับรู้ว่าคุณเองรวมกันเป็นหนึ่งกับบุคคลที่รักหรือสิ่งของที่รักผ่านการสัมผัสทางร่างกาย กลไก Incorporation เป็นกลไกที่เกิดขึ้นในพัฒนาการขั้นที่ 1 ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะปาก (Oral Stage) ของพัฒนาการความต้องการทางเพศและบุคลิภาพ (Psychosexual Stages of Personality Development) โดยทารกที่ดูดนมแม่จะรู้สึกว่าเป็นร่างกายทั้งหมดของแม่ ในขณะที่ตนดูดนมแม่นั้นทารกจะรู้สึกว่ามีแม่กำลังเป็นส่วนหนึ่งของตัวเอง กลไก Incorporation ถือเป็นกลไกพื้นฐานที่จะพัฒนาไปสู่กลไก identification และ การโทษตนเอง (Introjection)

Inhibition หรือ Aim Inhibition เป็นการจัดการกับสัญชาตญาณความต้องการที่มีข้อจำกัดให้เหมาะสมและใกล้เคียงเป้าหมายมากที่สุด ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งต้องการเป็นแฟนกับหญิงสาวที่เป็นนางแบบ เมื่อเวลาผ่านไปชายคนนั้นเริ่มพบว่าตนเองคงไม่สามารถทำตามดั่งที่หวัง จึงตัดสินใจเลิกคบสถานะความสัมพันธ์แบบเพื่อน อีกหนึ่งตัวอย่างที่พบในชีวิตจริงบ่อย ๆ ได้แก่ นักศึกษาที่อยากจะเป็นแพทย์ตัดสินใจที่จะเป็นผู้ช่วยแพทย์เนื่องจากศักยภาพของตนมีจำกัด

Intellectualization มีการใช้ความคิดแบบนามธรรมหรือความคิดในเชิงปรัชญาเพื่อลดความรู้สึกไม่สบายใจโดยไม่ลงลึกถึงรายละเอียดของปัญหาหรือดูความเป็นจริง

Introjection หมายถึง การรับเอาภาพหรือความคิดความรู้สึกหรือลักษณะของบุคคลอื่นจากภายนอกเข้ามาไว้ในตัวเอง เช่น แทนที่จะแสดงความโกรธต่อคนอื่นกลับรับเอาความรู้สึกก้าวร้าวที่ไม่ดีมาไว้ในตัวเอง หรือการรับเอาความรู้สึกผิดจากคนอื่นเข้าสู่ตนเป็นการโทษตัวเอง เป็นต้น

Isolation หมายถึง การที่บุคคลมีบุคลิภาพแบบแบ่งแยกตนเองออกจากสังคม หลบเลี่ยงหรืออาจเป็นการแบ่งส่วนประกอบทางอารมณ์ออกจากความคิด การแยกความรู้สึกออกจากเรื่องราวสำคัญทำให้เกิดความรู้สึกหรือความคิดที่เข้มาบรรจบกันจิตใจ เช่น หญิงสาวขายบริการในสถานบริการต้องรับแขก ต้องเผชิญกับความรู้สึกทางลบมากมายจนในขณะที่ทำงานรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นร่างที่ไร้วิญญาณ กล่าวคือ สาวบริการได้แยกอารมณ์ ความรู้สึก และ ความคิด ออกไปยึดติดกับสถานการณ์อื่น ๆ ในจินตนาการไปแล้ว

Isolation of Affect ความหมายเดียวกับ Isolation คือเป็นกลไกที่บุคคลใช้วิธีการแบ่งแยกส่วนประกอบทางอารมณ์ (Emotional Components) หรืออารมณ์ ออกจากความคิด หรือแยกความคิดออกจากอารมณ์ ทำให้กดเก็บความคิดหรือความรู้สึกที่มารบกวนจิตใจได้ เช่น สับหรือจัดการศพโดยไม่มีความคิดเกี่ยวกับความตายหรือความกลัวเข้ามารบกวนเลย Isolation of Affect เป็นกลไกทางจิตที่พบบ่อยในโรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ

Omnipotence เป็นกลไกที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกหรือมีการกระทำว่าตนมีอำนาจหรือมีความสามารถพิเศษเหนือผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น ชายคนหนึ่งเข้าแข่งขันกีฬาโดยไม่มี ความกดดันใด ๆ เนื่องจากมีความคิดว่าตนเองเก่งกว่าบุคคลอื่น ๆ และการเอาชนะบุคคลอื่นเป็นเรื่องง่าย ๆ

Passive Aggression หรือ Passive Aggressive หมายถึงการที่บุคคลจัดการกับความขัดแย้งทางอารมณ์หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งภายในและภายนอก โดยแสดงท่าทียอมผ่อนปรนเพื่อปิดบังความรู้สึกต่อต้าน ขุ่นเคือง ความโกรธ ความไม่พอใจ ความอาฆาต หรือไม่เป็นมิตรเอาไว้ในใจ แต่เมื่อดูภายนอกจะแสดงลักษณะของการยินยอมหรือการเชื่อฟัง กลไกทางจิตชนิดนี้มักเกิดขึ้นเพื่อเป็นการตอบสนองต่อการเรียกร้องสำหรับการกระทำที่เป็นอิสระโดยไม่ต้องพึ่งใคร ยกตัวอย่างเช่น ชายหนุ่มคนหนึ่งพูดกับเพื่อนที่เอาเสื้อผ้ามานำฝากไว้ว่า “เสียใจด้วยเพื่อน เพิ่งบริจาคเสื้อผ้าทั้งหมดให้กับมูลนิธิช่วยเหลืออุทกภัยภาคใต้ไปเมื่อสองวันก่อน คิดว่านายคงไม่ต้องการอีกแล้ว” หรือผู้ป่วยที่ไม่พอใจหรือมีความต้านทาน (Resistance) ต่อผู้รักษา พูดจากับผู้รักษาแต่มีท่าทีที่ขี้เกียจที่นัดไว้เป็นเวลานานอยู่บ่อยๆ เป็นต้น

Projection หมายถึง การโยนความผิดให้ผู้อื่นหรือโทษผู้อื่นแทน เป็นการขัดท้อความคิด ความรู้สึก หรือแรงขับที่ไม่น่าพึงปรารถนาไปให้ผู้อื่น เพื่อป้องกันตนเองให้พ้นผิด ถ้าใช้บ่อย ๆ อาจเป็น Delusional Disorder เช่นเดียวกับ Denial เป็นกลไกทางจิตที่มักพบในโรคจิต แต่ก็อาจพบได้ในโรคประสาท และบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นกลไกทางจิตที่ก่อให้เกิดอาการหลงผิด และประสาทหลอน และถ้าใช้มากจนเกินขอบเขตของความเป็นจริง มักเกิดอาการระแวง ซึ่งพบได้ใน Delusional Disorders และ Paranoid Schizophrenia โดยทั่วไปการขัดท้อความรู้สึกที่ตนเองยอมรับไม่ได้ไปยังผู้อื่น เช่น อคติ ความระแวง ความไม่ไว้วางใจ ความระแวงระวัง ภัยอันตรายจากภายนอก และ ความไม่ยุติธรรม รวมทั้งแรงขับทางเพศ กลไกการโทษผู้อื่น (Projection) มีความสัมพันธ์กับกลไกการโทษตนเอง (Introjections) ในลักษณะที่ว่า สิ่งที่ถูกขัดท้อไปนั้น มักจะสะท้อนกลับและมีการรับเอาเข้ามาไว้ในตัวโดยกลไกการกำหนดรู้ภายใน (Internalization) ในระดับที่สูงกว่า Projection อาจแสดงออกมาในรูปของการตีความหมายแรงขับ เจตคติ ความรู้สึกหรือเจตนาอารมณ์ ของผู้อื่น ในเชิงลบ

Projective Identification เป็นการโยนความผิดให้ผู้อื่นหรือโทษผู้อื่นแทน ต่างกับ projection เนื่องจากบุคคลยังคงตระหนักรู้ความรู้สึกหรือรู้ถึง Impulse ของตน แต่ไม่ยอมรับมัน เพื่อจะได้โยนความผิดให้กับผู้อื่นได้

Pseudo-Altruism หมายถึงการเสียสละแบบปลอม ๆ ไม่จริงใจ ยกตัวอย่างเช่น บนรถไฟฟ้า BTS ชายคนหนึ่งจำเป็นต้องลุกจากที่นั่งเพื่อเสียสละให้คุณยายที่มีอายุมากนั่งแทน ซึ่งใจจริงแล้วไม่ได้อยากจะทำแบบนี้เลย

Psychotic Denial เป็นการปฏิเสธความจริงและไม่อยู่กับความเป็นจริง แต่จะสร้างจินตนาการหรือความหลงผิดมาแทนที่ความเป็นจริงที่ตนไม่ยอมรับแทน ยกตัวอย่างเช่น เศรษฐีคนหนึ่งสูญเสียบุตรชายจากอุบัติเหตุ เศรษฐีคนดังกล่าวไม่สามารถยอมรับความจริงได้จึงหลอกตนเองว่า ลูกชายของตนได้ไปทำงานที่ต่างประเทศจึงไม่สามารถมาอยู่กับเขาได้ จนในที่สุดความคิดนั้นก็ฝังลึกจากการหลอกตัวเองก็กลายเป็นอาการหลงผิด

Psychotic Distortion เป็นกลไกที่บุคคลจะบิดเบือนความเป็นจริงให้เหมาะสมกับความรู้สึกในจิตใจของตนทั้งในรูปของความหลงผิด จินตนาการ หรือประสาทหลอน เพื่อให้มีความสุขต่อไปกับความรู้สึกของตน เช่น ชายคนหนึ่งโกหกจนเป็นนิสัย และบิดเบือนความเป็นจริงว่า “ทุกคนในโลกนี้ก็โกหกกันทุกวันและโลกนี้เป็นโลกแก่การโกหก” เพื่อให้ตนเองรู้สึกว่าพฤติกรรมการโกหกของตนเองไม่เป็นปัญหา

Rationalization ปกปิดการกระทำหรือความรู้สึกแท้จริงซึ่งทำให้เกิดความขัดแย้งด้วยการหาเหตุผลที่ตนรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของสังคมแทนเหตุผลที่แท้จริงของพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อให้ตนรู้สึกดี บางกรณีการกระทำดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อรักษาชื่อเสียงของตนไว้ไม่ให้รู้สึกเสียหน้าหรืออับอายคนอื่น การหาเหตุผลเข้าข้างตนมีจุดประสงค์อยู่สองอย่าง คือ 1. ช่วยลดความผิดหวังเมื่อบุคคลไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ และ 2. เป็นเหตุผลในการรองรับพฤติกรรมของบุคคลโดยใช้วิธีการการอ้างเหตุผลที่ดี (Good Reason) แทนที่จะเป็นเหตุผลที่แท้จริง (True Reason)

Reaction formation เป็นการแสดงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกในทางตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิงกับแรงขับที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ เนื่องจากแรงขับหรือพลังผลักดันอาจไม่เป็นที่ยอมรับโดยตนเองหรือผู้อื่น เช่น หญิงคนหนึ่งหนึ่งมีความรู้สึกดีทางเพศกับเพื่อนร่วมงานแต่พอบพบชายคนนั้นก็ไรกลับพยายามเลี่ยงที่จะพูดคุยด้วย กลไก Reaction Formation เป็นไกทางจิตที่พบบ่อยในโรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ

Regression หมายถึงการถดถอยหรือการถอยกลับของอีโก้ (Ego) ไปสู่ระยะเริ่มต้นหรือระยะแรก ๆ ของพัฒนาการความต้องการทางเพศและบุคลิกภาพ (Psychosexual Stages of Personality Development) เมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งหรือความคับข้องใจ โดยทั่วไปการ

ถดถอยมักจะดำเนินกลับไปสู่จุดชะงักงันของพัฒนาการบุคลิกภาพ เช่น พนักงานบริษัทคนหนึ่งเครียดมากจนนอนฉี่รดที่นอนตลอดทั้งสัปดาห์เนื่องจากถูกกดดันให้ลาออก

Repression เป็นการกดเก็บความรู้สึก ทำให้ลืมแต่จะลืมเฉพาะเรื่องที่มากกระทบจิตใจ เป็นไปโดยการทำงานของจิตไร้สำนึก (Unconscious) ทำให้บุคคลไม่รู้สึกตัว เช่น ชายคนหนึ่งลืมนึกว่าเคยถูกเพื่อนแกล้งตีกลางกองหน้าห้องเรียน

Schizoid Fantasy หมายถึง การโน้มเอียงที่จะใช้ความเพ้อฝันหรือใช้จินตนาการ และถอยหนีไปสู่โลกของจินตนาการของตนเอง โดยมีจุดประสงค์เพื่อขจัดความขัดแย้งและสนองความพึงพอใจบางอย่างโดยไม่ต้องมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น เช่น แม่คนหนึ่งสูญเสียลูกเพราะเธอสุขภาพไม่ดี ทารกตายตั้งแต่วัยในครรภ์ เธอเสียใจมากปิดตัวอยู่คนเดียวและพูดคุยกับตุ๊กตาตลอดเวลาเพราะเธอคิดว่าตุ๊กตาคือลูกของเธอ

Self-Assertion ให้ความมั่นใจตนเองว่าเหตุการณ์ไม่เลวร้ายอย่างที่คิดและตนสามารถแก้ไขได้โดยบุคคลจะแสดงความรู้สึกและความคิดอย่างตรงไปตรงมา ยกตัวอย่างเช่น เลขาคนหนึ่งทำเพิ่มงานของหัวหน้าหลายแต่เลขาคนนั้นก็ไม่วิตกกังวลจนเกินไปและอีกยังสารภาพกับหัวหน้าไปตามจริงโดยไม่โกหก อีกทั้งเลขาคนนั้นยังมั่นใจว่าตนเองจะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

Self-Observation เป็นการสังเกตตนเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ พิจารณาปัญหาอย่างละเอียดเพื่อหาทางแก้ไข และการตอบสนองอย่างเหมาะสม เช่น พนักงานคนหนึ่งถูกหัวหน้าสั่งพักงานโดยไม่ชี้แจงรายละเอียด แทนที่จะตีโพยตีพายพนักงานคนดังกล่าวกลับตั้งสติและพยายามทบทวนตนเองว่าทำอะไรผิดพลาด

Sexualization เป็นกลไกที่เปลี่ยนประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือน่าหวาดกลัวไปเป็นสิ่งกระตุ้นเร้าให้เกิดความพึงพอใจทางเพศ ความรู้สึกกลัวที่จะถูกทอดทิ้งหรือทำร้ายมักเป็นประสบการณ์ที่กลไกนี้มักนำมาเปลี่ยนเป็นความพึงพอใจทางเพศ ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีรสนิยมทางเพศแบบ Sadism และ Masochism

Somatization หมายถึง การที่ความขัดแย้งทางจิตใจถูกแปรเปลี่ยนไปเป็นอาการทางร่างกาย ซึ่งถูกควบคุมโดยระบบประสาท Sympathetic และ Parasympathetic System เป็นกลไกทางจิตที่สำคัญสำหรับโรคจิตสรีระแปรปรวน (Psycho physiologic Disorders) หรือ โรคกายเหตุจิต (Psychosomatic Disorders) เช่น คนที่ชอบแข่งขันกับคนอื่น และพยายามเก็บกดความรู้สึกโกรธเอาไว้ ต่อมาอาจเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ หรือนักเรียนหญิงคนหนึ่งจะมีอาการปวดท้องทุกครั้ง เมื่อจะต้องเริ่มต้นบทสนทนาภาษาอังกฤษกับเพื่อนต่างชาติ ความขัดแย้งทางจิตจึงดังกล่าวมักจะแสดงออกด้วยอาการทางกายมากกว่าจิตใจ

Splitting of Self-Image หรือ Image of Others คือ การที่บุคคลไม่สามารถมองข้อดีหรือข้อเสียของตนเองหรือผู้อื่นในภาพรวมได้ โดยจะมองไปในทางสุดโต่ง ไม่ดีก็ร้าย สัมพันธภาพที่เกี่ยวกับความรักจะถูกแยกออกจากส่วนที่เกี่ยวกับความเกลียด เมื่อเกิดความรู้สึกทางบวก ความรู้สึกเชิงลบจะถูกขจัดออกไป กล่าวคือ จะมีการแบ่งอย่างสุดโต่งออกเป็นดีหมด และเลวหมด และไม่มีการยอมรับสัมพันธภาพแบบสองฝักสองฝ่าย (Ambivalent Relationship) หรือแบบที่มีดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่นคละกัน เช่น เมื่อคนเราผิดหวังหรือไม่ได้รับการยอมรับจากอีกคนหนึ่งเราจะมองคนๆ นั้นว่าไม่ดีโดยไม่คำนึงถึงส่วนที่ดีของเขาบ้าง ไม่สามารถรวมเอาส่วนที่ดี กับส่วนที่ไม่ดีไว้ในคน ๆ เดียวกันได้ ตัวอย่างของการใช้กลไก Splitting of Self-Image หรือ Image of Others เห็นได้ชัดในการทำครอบครัวบำบัด เมื่อสัมพันธภาพระหว่างคนสองคนถึงจุดเดือด วุ่นวาย และก่อให้เกิดปัญหาต่างฝ่ายต่างก็พูดแต่ความเลวร้ายต่างจากการคบกันในช่วงแรกๆ

Sublimation คือการหาทางระบายแรงขับสัญชาตญาณ (Instinctual Drives) ไปสู่กิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นที่ยอมรับของสังคมกล่าว คือ เปลี่ยนความรู้สึกไม่ดีหรือไม่ถูกต้องไปเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ เช่น บุคคลที่มีแรงขับความก้าวร้าวผันตนเองสู่การเป็นนักมวยมีอาชีพเพื่อแสดงพฤติกรรมความรุนแรงได้โดยที่สังคมยอมรับ กลไก Sublimation เป็นกลไกทางจิตที่มีประสิทธิภาพและก่อให้เกิดบุคคลประสบความสำเร็จ มักพบได้ในบุคคลที่บรรลุวุฒิภาวะแล้ว

Suppression หรือ การกดระงับ เป็นการหลีกเลี่ยงที่จะคิดเกี่ยวกับปัญหา ความรู้สึก หรือ การรับรู้ที่รบกวนจิตใจ เป็นการทำงานในระดับจิตสำนึกซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับการเก็บกดต่างกันที่ว่า การกดระงับเป็นการพยายามลบล้างที่กระบวนการของจิตสำนึกและเกิดขึ้นโดยตั้งใจ การกดระงับอาจนำไปสู่การเก็บกดได้ เช่น ชายคนหนึ่งคิดถึงการลาพักร้อนหยุดยาวในวันถัดไปจนไม่เป็นอันทำงานต่อไป เลยข่มใจเลิกคิดเรื่องการลาพักร้อนจนกระทั่งเลิกงาน

Symbolization หมายถึง การใช้วัตถุสิ่งของหรือการกระทำบางอย่างเป็นสัญลักษณ์แทนสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับของตนเองหรือสังคม สิ่งที่เป็นสัญลักษณ์มักจะเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นสากล เช่น งู ปีน ปากกา เป็นสัญลักษณ์ของเพศชาย เป็นต้น

Undoing หมายถึง การพยายามลบล้างแรงผลักดัน (Impulse) แก่ใจ หรือชดเชยความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีด้วยการกระทำที่มีความหมายในเรื่องนั้น เพื่อลบล้างการกระทำเดิมซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับโดยตนเองหรือสังคม กลไก Undoing มีลักษณะและส่วนใกล้เคียงกับ กลไกการกระทำที่ตรงกันข้าม (Reaction Formation) เช่น ชายคนหนึ่งถูกเพื่อนขอร้องให้เขียนคำแนะนำเพื่อไปสมัครงาน แต่เขาเขียนไม่ดี เลยทำให้เพื่อนไม่ได้งาน ต่อมาเขาไปเยี่ยมเพื่อนคนนี้ที่บ้านพร้อมด้วยของขวัญหลายอย่างแทน กลไก Undoing เป็นกลไกทางจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งในโรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ

Withdrawal หมายถึง การถอยหนีเพื่อลดความกลัว ความวิตกกังวล และความเครียด โดยการหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ ตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว กลไก Withdrawal มักก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีเนื่องจากบุคคลจะไม่สามารถแก้ไขหรือเผชิญหน้ากับปัญหา และถ้าบุคคลนำกลไก Withdrawal มาใช้บ่อยจะกลายเป็น คนไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบพูดคุย และไม่สามารถอยู่ในโลกของความเป็นจริงก่อให้เกิดอาการทางจิตได้ เช่น เด็กนักเรียนหญิงคนหนึ่งขอผู้ปกครองย้ายโรงเรียนเพราะเข้ากับเพื่อนไม่ได้

แบบประเมินกลไกทางจิต

โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับปัญหา กระบวนการทำงานของกลไกทางจิตจะเริ่มทำงานเพื่อลดความวิตกกังวล แม้ว่ากระบวนการทั้งหมดจะเกิดในระดับจิตไร้สำนึกและเกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว แต่กลไกทางจิตก็สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนั้นจึงมีการสร้างเครื่องมือเพื่อช่วยในการค้นหาารูปแบบการใช้กลไกทางจิตของบุคคล

โดยในบทความนี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงแบบวัดเดอะ ดีเฟนซ์ สไต์ล์ เควสชันแนร์ 60 ฉบับภาษาไทย (The Defense Style Questionnaire 60 Thai Version) ซึ่งพัฒนาโดย พิชญานาวีระ (2557)

เดอะดีเฟนซ์ สไต์ล์ เควสชันแนร์ 60 ฉบับภาษาไทย เป็นแบบประเมินที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้ประเมิน ตรวจสอบ และค้นหาการใช้กลไกทางจิตของบุคคล ได้รับความนิยม และแปลหลายภาษา ซึ่งเป็นแบบรายงานตนเอง พัฒนาโดย ไทจีเซ็นและคณะ (Thygesen et al., 2008) ได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่นและความเที่ยงของเครื่องมือ โดยฉบับภาษาไทยได้รับการพัฒนาโดย พิชญานาวีระ (2557) DSQ-60 ประกอบไปด้วย กลไกทางจิตจำนวน 30 รูปแบบ แต่ละรูปแบบจะมีข้อคำถาม 2 คำถาม รวมเป็น 60 ข้อคำถาม แต่ละข้อมีระดับคะแนน 1-9 จาก ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบบประเมินการใช้กลไกทางจิตฉบับนี้ประกอบด้วยกลไกทางจิตทั้งหมด 3 กลุ่ม ประกอบด้วย (1) กลไกทางจิตแบบ Image Distorting Defense ซึ่งมีกลไกทางจิต 10 รูปแบบ (2) กลไกทางจิตแบบ Affect Regulating Defense มีกลไกทางจิต 11 รูปแบบ และ (3) กลไกทางจิตแบบ Adaptive Defense มีกลไกทางจิต 9 รูปแบบ รวมทั้งหมดเป็น 30 รูปแบบ (Thygesen et al., 2008 อ้างถึงใน พิชญานาวีระ, 2557, น. 28) ดังตารางที่ 1 และสามารถดูคะแนนการใช้กลไกทางจิตรูปแบบไหนมากที่สุด (Defense Score) ได้จากค่าเฉลี่ยของข้อคำถาม และการดูว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้กลไกทางจิตกลุ่มไหนมากที่สุด (Style Score) สามารถดูได้จากค่าเฉลี่ยของรูปแบบกลไกทางจิตที่ตอบ (Bond et al., 1983; Bond et al., 1989; Petraglia et al., 2009; Trijsburg et al., 2000; Thygesen et al. อ้างถึงใน พิชญานาวีระ, 2557, น. 32-33)

ตารางที่ 1 รูปแบบกลไกทางจิตของแบบประเมิน DSQ-60

กลุ่ม	รูปแบบ		
Factor 1 Image distorting defense	1. Displacement	6. projective	
	2. undoing	identification	
	3. acting-out	7. splitting self	
	4. passive-aggression	8. splitting other	
	5. help-rejecting	9. projection	
	complaining	10. idealization	
	Factor 2 affect regulating defense	1. isolation	7. devaluation self
		2. dissociation	8. devaluation other
		3. affiliation	9. denial
		4. intellectualization	10. withdrawal
5. suppression		11. repression	
6. fantasy			
Factor 3 adaptive defense	1. rationalization	6. sublimation	
	2. humor	7. altruism	
	3. anticipation	8. self-observation	
	4. self-assertion	9. reaction formation	
	5. omnipotence		

หมายเหตุ. จาก “การศึกษาคุณสมบัติการวัดของ เดอะ ดีเฟนซ์ สไตร์ล์ เควสชันแนร์ 60 ฉบับภาษาไทย” โดย พิชญา นาวิระ, 2557, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สรุปสาระสำคัญ

กลไกทางจิต (Defense Mechanism) เป็นแนวคิดที่เริ่มต้นจากการศึกษาของ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ กลไกทางจิตเป็นกระบวนการที่มนุษย์ใช้ในการป้องกันตนเองจากความขัดแย้งภายในจิตใจ ลดความเครียด ความวิตกกังวล และความคับข้องใจ ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว ปกป้องตนเองจากความรู้สึกถูกคุกคามต่าง ๆ โดยกลไกทางจิตมีคุณสมบัติสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1) เป็นวิธีจัดการความขัดแย้งของความคิดและอารมณ์ 2) เกิดขึ้นอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก 3) กลไกทางจิตแต่ละแบบมี

เอกลักษณ์ของตนเองชัดเจน 4) การใช้กลไกทางจิตเปลี่ยนแปลงได้ และ 5) กลไกทางจิตมีทั้งแบบปรับตัวและแบบที่ทำให้เกิดพยาธิวิทยา

ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกทางจิตช่วยให้นักจิตวิทยาเข้าใจรูปแบบการปรับตัวของผู้ป่วย ช่วยให้การรักษาจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยชนิดของกลไกการปรับตัวยุคนั้นมีหลายชนิด ในปัจจุบันพบกลไกทางจิตมากกว่า 50 รูปแบบ แต่ละแบบมีลักษณะของตนเอง จึงมีนักวิชาการหลายท่านได้จัดประเภทของรูปแบบกลไกทางจิต เช่น ไทจีเซ็นและคณะ (Thygesen et al., 2008) ได้จัดรูปแบบกลไกทางจิตไว้ 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลไกทางจิตแบบ Image Distorting Defense 2) กลไกทางจิตแบบ Affect Regulating Defense และ 3) กลไกทางจิตแบบ Adaptive Defense ปัจจุบันเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการใช้กลไกทางจิตคือ แบบวัดเดอะ ดีเฟนซ์ สไตร์ล เคสชันแนร์ 60 ซึ่งพัฒนาโดยไทจีเซ็นและคณะ (Thygesen et al., 2008) ในส่วนของ แบบวัดเดอะ ดีเฟนซ์ สไตร์ล เคสชันแนร์ 60 ฉบับภาษาไทยได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่นและความเที่ยงของเครื่องมือโดย พิชญานาวีระ (2557)

เอกสารอ้างอิง

- จันทิมา องค์เมษิต. (2545). *จิตบำบัดการปฏิบัติงานจิตเวชทั่วไป*. ยูเนี่ยนครีเอชั่น.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2540). ปัจจัยด้าน Psychodynamic ต่อการเกิดโรคทางจิตเวชในเกษมสันติผลาชีวะ. *ตำราจิตเวชศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2545). *ความเครียด ความวิตกกังวลและสุขภาพ*. เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2550). *พื้นฐานทางทฤษฎีของจิตเวชศาสตร์. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เล่ม 2*. ธนาเพรส.
- ชัยยศ จิตติรังสรรค์. (2544). การพัฒนาแบบทดสอบกลไกทางจิต DSQ-40 ฉบับภาษาไทย. *รายงานวิจัยแพทย์ประจำบ้าน สาขาจิตเวชศาสตร์. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- พิชญานาวีระ. (2557). *การศึกษาคุณสมบัติการวัดของเดอะดีเฟนซ์สไตร์ลเคสชันแนร์ 60 ฉบับภาษาไทย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล].
- สมพร บุชราทิจ, ศุภโชค สิงห์กันต์, และสนทรรศ บุศราทิต. (2544). จิตบำบัดแบบอิงทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (พิมพ์ครั้งที่ 2). เรือนแก้วการพิมพ์.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2553). *พจนานุกรมคำศัพท์จิตเวชศาสตร์และจิตวิทยา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). เรือนแก้วการพิมพ์.
- American Psychiatric Association. (2001). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (4th ed.). <https://doi.org/10.1176/ajp.152.8.1228>
- Bond, M., Gardner, S. T., Christian, J., & Sigal, J. J. (1983). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry, 40*, 333-338.

- Bond, M., Perry, J. C., Gautier, M., Goldenberg, M., Oppenheimer, U., & Simand, J. (1989). Validating the self-report of defense styles. *Journal of Personality Disorders, 3*, 101-112.
- Zeigler-Hill, V., & Pratt, D. W. (2007). Defense Styles and the Interpersonal Circumflex: The Interpersonal Nature of Psychological Defense. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health, 1*(2), 1-14.
- Petraglia, J., Thygesen, K. L., Lecours, S., & Drapeau, M. (2009). Gender differences in self-reported defense mechanisms: A study using the new defense style questionnaire-60. *American Journal of Psychotherapy, 63*(1), 87-99.
- Thygesen, K. L., Drapeau, M., Trijsburg, R. W., & Lecours, S., & Roten, Y. D. (2008). Assessing defense styles: Factor structure and psychometric properties of the new defense style questionnaire 60 (DSQ-60). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 8*(2), 171-181.
- Trijsburg, R. W., Van t' Spijker, A., Van, H. L., Hesselink, A. J., & Duivenvoorden, H. J. (2000). Measuring overall defensive functioning with the defense style questionnaire: a comparison of different scoring methods. *Journal of Nervous and Mental Disorders, 188*(7), 432-439.
- Vaillant, G. E., Bond, M., & Vaillant, C. O. (1986). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Archives of General Psychiatry, 43*(8), 786-794.
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
-