



บุคลิกภาพตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ Psychoanalytic Theory of Personality

ต้องรัก จิตรบรรเทา

ต้องรัก จิตรบรรเทา สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Tongrak Jitbantao

Department of Social Psychology, School of Social Science, Chiang Rai Rajabhat University
jtongrak@gmail.com

บทคัดย่อ

ซิกมันด์ ฟรอยด์ เป็นผู้สร้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory) อธิบายว่า บุคลิกภาพของบุคคลมีโครงสร้างซึ่งประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ 1) อิด (Id) ซึ่งประกอบด้วยสัญชาตญาณพื้นฐาน 2 ประเภท คือ สัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (Life Instinct) และสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) โดยที่อิดแสดงออกโดยอาศัยหลักแห่งความพึงพอใจ (Pleasure Principle) เมื่อไม่มีโอกาสแสดงออกจะถูกกดไว้อยู่ในจิตใต้สำนึก 2) อีโก้ (Ego) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่เกิดจากความต้องการของอิด โดยอาศัยกฎเกณฑ์ทางสังคม และ หลักของความเป็นจริง (Reality Principle) มาช่วยในการตัดสินใจ และ 3) ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) แสดงออกโดยยึดหลักมโนธรรม อุดมคติ และหลักจริยธรรม (Moral Principle) แต่ละบุคคลจะมีความเข้มแข็งของโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 นี้ ไม่เท่ากัน และมีวิธีการจัดการกับโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน ฟรอยด์อธิบายว่า เหตุที่บุคคลมีความเข้มแข็งของโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 นี้ไม่เท่ากัน เนื่องจากความสมบูรณ์ของขั้นตอนการบุคลิกภาพใน 3 ระยะแรก คือ ขั้นปาก (Oral Stage) ขั้นทวารหนัก (Anal Stage) และขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) ซึ่งเป็นพัฒนาการในระยะ 5 ขวบปีแรกของชีวิต



คำสำคัญ : บุคลิกภาพ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

Abstract

Sigmund Freud is the founder of Psychoanalytic Theory that described the psychic structure of a person comprising of three aspects: 1) Id, which consisted of two basic instincts, the life instinct and the death instinct, and Id was expressed based on pleasure principle and repressed in the subconscious when there was no opportunity for it to be expressed; 2) Ego, which controlled the behavior from Id based on the social rules and the reality principle to help in making decisions; and 3) Superego, which expressed itself based on conscientiousness, ideal, and moral principle. The strength of all three aspects of the psychic structure of each person was different; each person dealt with the differences; so each person ended up with different personality. Freud explained that the strength of the three personality structures being different was due to the development of personality in the first three stages included the oral stage, the anal stage and the phallic stage, which occurred in the first five years of life.

Keywords : Personality, Psychoanalytic Theory

บทนำ

บุคลิกภาพ เป็นลักษณะโดยรวมของบุคคล อันได้แก่ แบบแผนของกระบวนการทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบด้วย แรงจูงใจ ความรู้สึก ความคิด และคุณลักษณะทางจิตวิทยาอื่น ๆ บุคลิกภาพจะแสดงออกในรูปของลักษณะรูปร่างทางร่างกาย ภาวะรู้นิสัยทางจิตและพฤติกรรมทางสังคมที่บุคคลใช้เป็นแนวทางในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

การที่บุคคลมีบุคลิกภาพที่ดี จะทำให้บุคคลมีลักษณะสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ เช่น การมีความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจในสภาพความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง การแสดงอารมณ์จะอยู่ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคมได้ดี มีความรักและความผูกพัน



ต่อผู้อื่น และมีความสามารถในการพัฒนาตนเอง บุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งในด้านของการดำเนินชีวิต การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การปฏิบัติหน้าที่การงาน และการเข้าสังคม

ซิกมันด์ ฟรอยด์ เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่เห็นความสำคัญของพัฒนาการในวัยเด็ก ซึ่งถือว่าเป็นรากฐานของการศึกษาพัฒนาการของบุคลิกภาพให้กับนักจิตวิทยาท่านอื่น แนวคิดทฤษฎี จิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ไม่เพียงแต่จะเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจในการศึกษาเรื่องบุคลิกภาพของฟรอยด์ แต่เป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจทฤษฎีจิตวิเคราะห์อื่น ๆ ด้วย อาจเป็นไปได้ที่บางครั้งแนวคิดของฟรอยด์เองก็แสดงให้เห็นถึงความขัดแย้ง (ตลอดช่วงชีวิตของฟรอยด์จนถึงปัจจุบัน) กับการให้ความสำคัญกับแรงขับพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเพศ โดยแรงขับนี้จะส่งผ่านมาจากกระบวนการจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีตามแนวคิดของทฤษฎีจิตวิเคราะห์และขั้นพัฒนาการในเรื่องเพศ ฟรอยด์ได้เสนอขั้นพัฒนาการบุคลิกภาพของเด็กว่าประกอบด้วย ขั้นปากขั้นทวารหนัก ขั้นเพศ และขั้นแฝง ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ส่งผลต่อพัฒนาการปกติของบุคคล

โครงสร้างของบุคลิกภาพ (structure of personality)

ฟรอยด์ อธิบายว่า โครงสร้างทางบุคลิกภาพนั้นประกอบไปด้วย Id Ego และ Superego ซึ่งเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของมนุษย์ที่มีองค์ประกอบทั้งสามที่แตกต่างกัน หน้าที่ของมันผสมผสานกันแทนที่จะทำงานแต่ละส่วนในบุคคล ๆ หนึ่ง หน้าที่ของบุคลิกภาพจะทำงานรวมกันทั้ง 3 ส่วน ดังนี้

1. Id เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่กำเนิด ประกอบด้วยแรงขับสัญชาตญาณพื้นฐานที่กระตุ้นให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งอยู่ในจิตใต้สำนึกของบุคคล เกิดจากสัญชาตญาณในการดำรงเผ่าพันธุ์ เช่น ความต้องการทางเพศ อาหาร น้ำ เป็นส่วนของจิตที่กระตุ้นให้คนแสดงพฤติกรรมตามหลักแห่งความพึงพอใจ (pleasure principle) โดยไม่มีการขัดเกลา เช่น เด็กเวลาหิวก็จะร้องไห้ (Sharf, 2012: 32)

2. Ego เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ควบคุมการแสดงออกของพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความเป็นจริง เป็นที่ยอมรับของสังคม ส่วนของอีโก้จะอยู่ในจิตสำนึกเป็นส่วนใหญ่ เกิดจากการเรียนรู้ มีหน้าที่ปรับอดและซูปเปอร์อีโก้ให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น เด็กเรียนรู้ที่จะรอคอยเมื่อหิว การทำงานของอีโก้จึงขึ้นอยู่กับหลักของความเป็นจริง (reality principle) (Freud, 1923)



3. Superego เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม ความดี ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมทางสังคม อุดมคติทางสังคม อุดมคติในการดำเนินชีวิต เป็นส่วนที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ ครู และกระบวนการทางสังคม การทำงานของซูเปอร์อีโกจะขึ้นอยู่กับหลักจริยธรรม (moral principle) ที่มีลักษณะเป็นคำสั่งห้ามและควบคุมไม่ให้ผิดได้รับการตอบสนอง โดยไม่คำนึงถึงความรับผิดชอบชั่วดี (Wurmser, 2009)

ดังนั้น แรงขับพื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นแรงขับทางเพศหรือแรงขับความก้าวร้าว ตลอดทั้งจิตใต้สำนึก จิตก่อนสำนึก และจิตสำนึก ต่างเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นนั้น จะไม่เกิดอย่างเสรีหรือเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่จะถูกกำหนดจากจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก หากจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมมากกว่าจิตสำนึก บุคคลนั้นก็จะประสบความขัดแย้งที่รุนแรง ซึ่งรากฐานของความขัดแย้งนี้จะเกิดแรงขับ ความปรารถนา ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ขัดแย้งกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งจากงานวิจัยของบอร์นสไตน์ (Bornstein, 2009) ได้ศึกษาหลักความไม่แน่นอนของไฮเซนแบร์ก แนวคิดของสิ่งที่มีความไม่แน่นอนต่อจิตวิญญาณ และการประเมินบุคลิกภาพที่แตกต่างกันทั้งภายในและภายนอก แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจากจิตใต้สำนึก ซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้มากกว่าสิ่งที่บุคคลรู้ในขณะนั้น และพฤติกรรมของบุคคลจะแสดงออกมาจากความรู้สึกและแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองได้ในสิ่งที่ปรารถนา

พัฒนาการทางบุคลิกภาพ (psychosexual stages of development)

ฟรอยด์เชื่อในความสำคัญของการพัฒนาการของพลังทางเพศ (sexuality) และกล่าวว่า พลังทางเพศของมนุษย์ จะพัฒนาไปตามลำดับของวัย ซึ่งถ้าพัฒนาการนั้นเป็นไปอย่างเหมาะสมก็จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ปกติ แต่ถ้าเกิดการหยุดชะงัก (fixation) ในขั้นใดขั้นหนึ่งก็จะส่งผลต่อบุคลิกภาพ ทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทได้ ฟรอยด์ได้แบ่งพัฒนาการของบุคลิกภาพเป็น 5 ขั้นดังนี้ (Freud, 1917)

1. ขั้นปาก (oral stage) แรกเกิด - 18 เดือน ทารกจะได้รับความพอใจจากสัมผัสทางปากเป็นสำคัญ เช่น ดูดนม ดูดนิ้ว ในขั้นนี้เด็กต้องพึ่งพาพ่อแม่เลี้ยงดู ดังนั้น การที่เด็กได้รับการเอาใจใส่และตอบสนองที่เหมาะสม เช่น เมื่อหิวก็ได้รับการดูแลและสัมผัสด้วยความรัก ก็จะทำให้เด็กเกิดพัฒนาการที่เหมาะสม มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อม ตลอดจนพัฒนาความรักของตนเอง ในทางตรงข้าม หากถูกปล่อยปละละเลยให้หิวเป็นเวลานานๆ ไม่ได้รับการเลี้ยงดู ขาดความรักความอบอุ่น จะทำให้เด็ก



พัฒนาความไม่ไว้วางใจ มีความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อม ทำให้เกิดการติดตรึงส่งผลต่อวัยผู้ใหญ่ทำให้มีปัญหาต่อบุคลิกภาพ เช่น การดูบุญหรือดื่มสุรามากเกินไป ชอบรับประทานจุจิก ชอบนินทาว่าร้ายคนอื่น ชอบพูดจาเยาะเย้ยถากถางก้าวร้าว

2. ขั้นทวารหนัก (anal stage) อายุ 1-3 ปี ความพอใจของเด็กจะอยู่ที่ทวารหนัก ช่วงนี้เด็กเริ่มเป็นตัวของตัวเอง เริ่มพอใจกับความสามารถในการควบคุมการขับถ่ายในขั้นนี้ หากพ่อแม่ฝึกหัดการขับถ่ายอย่างเหมาะสม เด็กจะพัฒนาอารมณ์ที่มั่นคง เชื่อในความสามารถของตน มีความอ่อนโยน ในทางตรงข้าม หากเด็กมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อพ่อแม่ จะทำให้เด็กรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นอิสระและความสามารถของตน จะทำให้เด็กเกิดการติดตรึงในพัฒนาการขั้นนี้ เช่น ถ้าเด็กพอใจกับการกลั้นอุจจาระ ไม่ยอมขับถ่ายเมื่อโตขึ้นก็อาจจะกลายเป็นคนขี้เหนียว ถ้าเด็กพอใจกับการถ่ายอุจจาระมากเกินไป ก็จะกลายเป็นคนสลุ่ยสุร่าย ถ้าพ่อแม่บังคับและเข้มงวดในการขับถ่ายมาก เด็กก็จะกลายเป็นคนดื้อรั้น ถ้าพ่อแม่ควบคุมความสะอาดมากเกินไป เด็กก็จะกลายเป็นคนเจ้าระเบียบ จุกจิกจู้จี้ ถ้าพ่อแม่ปล่อยปละละเลยเรื่องความสะอาด เด็กก็จะกลายเป็นคนสกปรก และถ้าพ่อแม่เน้นการขับถ่ายตรงเวลา ไม่ยืดหยุ่น เด็กจะกลายเป็นคนเข้มงวดและไม่ยืดหยุ่น

3. ขั้นเพศ (phallic stage) อายุ 3 ขวบ ไปจน 6 ขวบ เด็กจะเริ่มสนใจเพศของตนเองและเพศตรงข้าม พรอยต์มีความเชื่อว่า เด็กชายจะรักแม่ มีความรู้สึกอิจฉาและเป็นศัตรูกับพ่อส่วนเด็กหญิง จะรักพ่อ มีความรู้สึกอิจฉาและเป็นศัตรูกับแม่ ซึ่งเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า "ปมออดิปัส" (Oedipus complex) ในเด็กชาย และเรียก "ปมอิเล็กตรา" (Electra complex) ในเด็กผู้หญิง

นอกจากเกิด "ปมออดิปัส" แล้ว เด็กชายจะเกิดความวิตกกังวลกลัวถูกพ่อตัดอวัยวะเพศ ทำให้เรียนรู้อำนาจของพ่อที่มีเหนือเขา ความรู้สึกเป็นศัตรูกับพ่อจะหายไป จะหันมาเป็นมิตรและลอกเลียนแบบพ่อ รับเอาบทบาทเพศชายของพ่อมาไว้ในตนเอง ทำให้ "ปมออดิปัส" หายไป

ส่วนเด็กหญิงนอกจากเกิด "ปมอิเล็กตรา" แล้ว ยังอิจฉาองคชาต (penis envy) ในเด็กชายจะรู้สึกต้อยต่ำที่ตนไม่มีองคชาต ต่อมาเรียนรู้ว่า แม่ก็ไม่มีองคชาต และมีอำนาจเหนือตน เด็กหญิงจึงหันมาเป็นพวกเดียวกับแม่ เลียนแบบแม่ รับเอาบทบาทเพศหญิงมาไว้ในตนเอง ทำให้ "ปมอิเล็กตรา" หายไป

ในขั้นนี้ หากพัฒนาการทางบุคลิกภาพเป็นไปด้วยดี เมื่อโตขึ้นเด็กแสดงออกทางเพศได้เหมาะสมกับตนเอง มีทัศนคติต่อเรื่องเพศในทางที่ดี ดังนั้น พ่อแม่ไม่ควรตำหนิหรือ



ลงโทษลูกรุนแรง เมื่อลูกจับต้องอวัยวะเพศตนเอง ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการแสดงบทบาททางเพศให้แก่ลูก

4. ขั้นแฝง (latency period) อายุ 6-12 ขวบ เด็กจะมีชีวิตสังคมนอกบ้าน คือ โรงเรียน ครู เพื่อน เด็กจะมีการจับกลุ่มเล่นกันตามเพศของตนเอง เช่น เด็กหญิงจะเล่นของเล่นที่เป็นเด็กหญิงและจับกลุ่มกับเด็กหญิง เช่นเดียวกับเด็กชายที่เล่นจับกลุ่มกันในเด็กชาย ซึ่งสอดคล้องกับเพศของตน

5. ขั้นวัยรุ่น (genital stage) อายุ 12 ปี ขึ้นไป เป็นช่วงเข้าสู่วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมาก มีแรงผลักดันตามสัญชาตญาณทางเพศ ทำให้เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกขัดแย้งต่อการเป็นตัวของตัวเอง ต้องการมีอิสระอย่างผู้ใหญ่กับความรู้สึกต้องการพึ่งพา ต้องการคำแนะนำและความอบอุ่นจากพ่อแม่

วัยรุ่นที่พัฒนาบุคลิกภาพเป็นไปอย่างปกติ ไม่เกิดการติดตรึง ก็สามารถมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้ามและเพศเดียวกันอย่างมีความสุข มีครอบครัวและสามารถแสดงบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีแรงขับของฟรอยด์ (Freud's drive theory)

ฟรอยด์ ได้นำเสนอทฤษฎีที่สำคัญยิ่งอีกทฤษฎีหนึ่ง คือ ทฤษฎีแรงขับของฟรอยด์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล ดังนี้

1. แรงขับและสัญชาตญาณ (drives and instincts)

คำว่า สัญชาตญาณและแรงขับในจิตวิเคราะห์นั้น ส่วนใหญ่มักมีการใช้สลับกันไปมา แต่ในความเป็นจริงแล้วแรงขับเป็นสิ่งที่ปกติ โดยที่ฟรอยด์ได้เน้นไปที่แรงขับทางเพศที่เรียกว่า "libido" ในยุคแรกของการศึกษา ฟรอยด์เชื่อว่า ความต้องการทางเพศเป็นแรงจูงใจทั่วไปของมนุษย์ที่จะนำไปสู่ความพึงพอใจ อย่างไรก็ตาม libido ได้ถูกขยายความว่า เป็นส่วนหนึ่งแห่งสัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต และรวมไปถึงการบรรลุเป้าหมายในชีวิตและการหลีกเลี่ยงความผิดหวังในชีวิต (Mishne, 1993)

2. ความวิตกกังวล (anxiety)

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของความหวาดกลัวและความรู้สึกถึงหายนะที่จะเข้ามาในไม่ช้า ซึ่งเป็นผลมาจากความรู้สึกบีบคั้น ความจำ ความปรารถนา และประสบการณ์ที่ผุดขึ้นมาในจิตใจ ความวิตกกังวลอาจเกิดจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อม หรือจากภายใน



ของตนเอง ความวิตกกังวลเกิดจากร่องรอยที่เก็บกดอยู่ในจิตใต้สำนึกปรากฏขึ้นมาในระดับจิตสำนึก เราจะรู้สึกวิตกกังวลเมื่อเราควบคุมความรู้สึกของตนเองไม่ได้ ความวิตกกังวลมีลักษณะลอยตัวเป็นอิสระ เป็นความคลุมเครือและไม่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง ไม่มีการตกผลึกเป็นรูปแบบที่ชัดเจน ไม่สามารถระบุได้ว่า เป็นความวิตกกังวลอะไร โดยรูปแบบของกลวิธานการป้องกันตนเองจะเป็นส่วนหนึ่งที่บุคคลพยายามใช้ในการจัดการกับความวิตกกังวล (Corey, 2012)

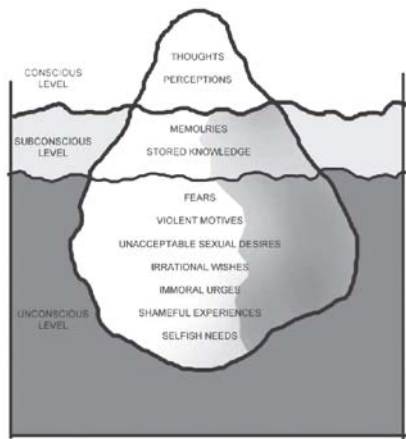
3. ระดับของจิตสำนึก (levels of consciousness)

ฟรอยด์ (Freud, 1917: 196) ได้แบ่งระดับของจิตสำนึกออกเป็น 3 ระดับ คือ จิตสำนึก (conscious) จิตก่อนสำนึก (preconscious) และจิตใต้สำนึก (unconscious)

3.1 จิตสำนึก หมายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์ที่บุคคลตระหนักรู้ในทุกช่วงเวลา ตัวอย่างของการตระหนักรู้เริ่มจากการรู้ร้อนรู้หนาว และการรู้ว่า นี่คือนั่งหรือยืนสอ จิตสำนึกจะเป็นส่วนที่เล็กมากในจิตใจของมนุษย์

3.2 จิตก่อนสำนึก หมายถึง ความทรงจำต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ที่สามารถหวนคืนกลับมาได้โดยง่าย เมื่อมีเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยมากระตุ้น ยกตัวอย่างเช่น การเตรียมตัวสอบ การโทรศัพท์หาเพื่อน ขนมหี่ชอบที่กินเมื่อวาน รูปแบบของจิตก่อนสำนึกจะเป็นสะพานจากจิตสำนึกในจิตใจไปหาจิตใต้สำนึกที่มีส่วนใหญ่มากที่สุด ที่ทำหน้าที่เหมือนกับที่เก็บความทรงจำและอารมณ์ที่เจ็บปวดชอกช้ำ ซึ่งถูกจิตสำนึกผลักออกไป ยกตัวอย่างเช่น ความรู้สึกเป็นศัตรูหรือความรู้สึกทางเพศที่ส่งถึงพ่อแม่ และเหตุการณ์ที่ถูกลืมจากการทำร้ายหรือสร้างความทรमानในวัยเด็ก และกลายเป็นความต้องการและแรงจูงใจที่บุคคลไม่รู้ตัว ซึ่งแสดงออกมาผ่านความคิดและพฤติกรรมของบุคคล

3.3 จิตใต้สำนึก หมายถึง สิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ในขณะที่ยังมีสติ ไม่สามารถแสดงออกได้ อาจเป็นเพราะขนบธรรมเนียม ประเพณี จารีต ฯลฯ จึงเป็นหน้าที่ที่สำคัญที่สุดของนักจิตวิทยา ซึ่งสามารถทำได้โดยการแปลและวิเคราะห์ความฝันที่แสดงเป็นภาพในความฝัน ซึ่งเป็นตัวแทนของความต้องการ ความปรารถนา หรือความขัดแย้งของจิตใต้สำนึก การปลั่งปากและการลืมเป็นตัวอย่างของการแสดงออกของจิตใต้สำนึก เมื่อสามเฝ้าทราทรยาแล้วเรียกชื่อแฟนเก่า การเรียกชื่อแฟนเก่านี้เป็นการแสดงออกถึงความปรารถนาหรือความขัดแย้งนั่นเอง ฟรอยด์เชื่อว่า อารมณ์ขันและเรื่องตลกเป็นการแสดงออกที่มีการแอบแฝงความปรารถนาหรือความขัดแย้ง นอกจากนี้ พ่อแม่ที่มีพฤติกรรมชอบทำร้ายเด็กอย่างสม่ำเสมอ เป็นการแสดงออกของความปรารถนาและความขัดแย้งภายในจิตใต้สำนึกที่แสดงออก



ภาพที่ 1 ระดับของจิตสำนึก
ที่มา : (Siddharth Nayak, 2016)

กลไกการป้องกันตนเอง (ego-defense mechanisms)

กลไกการป้องกันตัว เป็นกระบวนการที่เกิดจากการเรียนรู้ เกิดขึ้นจากจิตใต้สำนึก เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวล ก็จะนำกลไกการป้องกันตัวที่ตนเคยใช้นามาใช้ เพื่อช่วยให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวลไปชั่วขณะ ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น เป็นการลดความตึงเครียดทางจิต ลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ เป็นการลดความทุกข์ชั่วขณะ ประกอบด้วย (Sharft, 2012: 33-35)

1. การเก็บกด (repression) หมายถึง การเก็บกดความคิด ความรู้สึก ความต้องการ หรือความกลัวที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความปวดร้าวใจอย่างรุนแรงที่ตนยอมรับไม่ได้ไว้ในจิตใต้สำนึก เช่น การลืมประสบการณ์ที่เจ็บปวดจากการถูกทำร้ายอย่างรุนแรง
2. การปฏิเสธ (denial) หมายถึง การไม่ยอมรับรับรู้อารมณ์ ความคิด แรงขับ พฤติกรรม หรือ สถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความกระเทือนใจอย่างรุนแรง บุคคลจะปฏิเสธไม่ยอมรับว่าสิ่งเหล่านั้นได้เกิดขึ้นจริงและทำเหมือนตนเองไม่ได้รับความกระเทือนจากเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น เด็กกำพร้าพ่อ ไม่ยอมรับว่าตนขาดรัก แต่กลับพูดว่า ตนไม่เคยมีความต้องการความรักจากใคร
3. การแสดงออกในทางตรงข้าม (reaction formation) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับแรงขับที่อยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ เนื่องจากทราบดีว่า แรงขับดังกล่าว



ไม่เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น เช่น เจ้านายที่อิจฉาลูกน้องที่เก่งกว่าตน แต่ไม่กล้ายอมรับความรู้สึกของตน เพราะรู้ว่าสังคมไทยไม่ยอมรับ ก็จะแสดงออกโดยการขมลูกน้องตลอดเวลา ในขณะที่ตนเองก็มีความสุขที่มีลูกน้องทำงานอยู่ด้วย

4. การโทษผู้อื่น (projection) หมายถึง การย้ายความผิด ความไม่พึงพอใจของตนเอง หรือความรับผิดชอบจากผลการคิด และการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนไปสู่บุคคลอื่น ทั้งนี้เพื่อลดความตึงเครียดให้กับตนเอง พฤติกรรมแบบนี้ตรงกับสุภาษิตไทยว่า "รำไม่ดี โทษปีโทษกลอง" เช่น นักเรียนแข่งกีฬาแพ้ ก็โทษว่ากลองเชียร์ไม่ดี

5. การย้ายที่ (displacement) หมายถึง การเปลี่ยนที่ของอารมณ์ที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งของใดสิ่งของหนึ่งไปสู่บุคคลอื่น หรือสิ่งของอื่น เนื่องจากตนไม่สามารถแสดงอารมณ์ต่อบุคคลนั้นหรือสิ่งของนั้นโดยตรง เช่น นักเรียนถูกครูดุ แต่ทำร้ายครูไม่ได้ เดินกลับบ้านพบสุนัขก็ใช้ก้อนหินปาสุนัขแทน

6. การทดแทน (sublimation) จากแนวคิดของกลุ่มฟรอยด์ เชื่อว่า หลายๆ พฤติกรรมที่มีผลมาจากแรงขับทางเพศ และพลังของความก้าวร้าวไปสู่พฤติกรรมที่สร้างสรรค์ คนเราต้องการให้สังคมยอมรับ และชมเชยในบางครั้ง ยกตัวอย่าง เช่น ความก้าวร้าวสามารถเปลี่ยนบุคคลให้เป็นนักกีฬา ดังนั้น บุคคลจึงพยายามหาหนทางที่จะแสดงความก้าวร้าวในทางที่สังคมยอมรับคล้ายกับการค้าขายและยกย่อง

7. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (rationalization) หมายถึง กลวิธีการทำที่หาเหตุผลที่ดีเพื่อรับรองพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเอง การหาเหตุผลเข้าข้างตนเองจะช่วยให้สมเหตุสมผลเฉพาะพฤติกรรม และช่วยบรรเทาสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด เช่น เมื่อบุคคลไม่ได้ตำแหน่งตามที่สมัครงานไว้ พวกเขาก็คิดหาเหตุผลว่า ทำไมเขาจึงไม่ประสบความสำเร็จ และบางครั้งการพิจารณาไตร่ตรอง ทำให้เกิดความเชื่อว่า จริง ๆ แล้วเขาไม่ได้ต้องการงานในตำแหน่งนั้นเลย

8. การถดถอย (regression) หมายถึง พฤติกรรมถดถอยไปสู่พฤติกรรมในระยะแรก ๆ ของชีวิต เช่น การร้องไห้ การกระตืบเต้า การอ้อน การปัสสาวะรดที่นอน ฯลฯ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุจริงของผู้นั้น เป็นกลไกที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ต้องการประจบสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และบุคคลนั้นไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

9. การเลียนแบบ (identification) หมายถึง การรับเอาลักษณะเด่นของบุคคลอื่นมาเป็นของตน ทั้งนี้เพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับ และเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึก



อบอุ่น และสบายใจ เช่น นักศึกษาที่ชื่นชอบในบุคลิกภาพของอาจารย์ก็พยายามลอกเลียนแบบอาจารย์ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย การพูดจา หรือกริยาท่าทาง

กลไกการป้องกันตนเองเป็นหนทางในการจัดการกับกระบวนการของจิตใต้สำนึกที่ได้รับในวัยเด็ก การใช้กลไกการป้องกันตัวเองจะขึ้นอยู่กับขั้นตอนการพัฒนาทางบุคลิกภาพ

บทสรุป

การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวคิดจิตวิเคราะห์ได้อธิบายและออกแบบ เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ หรือเพื่อปรับแก้ไขระบบบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคล โดยถ้าบุคคลเข้าใจพฤติกรรมและบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเองดีขึ้น จะสามารถกลับมาดำเนินชีวิตควบคุมชีวิตของตนเองได้ สามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น สามารถเผชิญกับตนเองและผู้อื่นได้ในระดับจิตสำนึกอย่างถูกต้อง โดยอาศัยหลักความเป็นจริง คือ รู้จักใช้หลักการและเหตุผลมากขึ้น

อีกทั้งเพื่อช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ มีสติเกี่ยวกับแรงจูงใจ แรงผลักดันที่เป็นจิตใต้สำนึก โดยบุคคลจะต้องเข้าใจบทบาทของจิตใต้สำนึกว่า ส่งผลต่อพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยบุคคลนั้นจะต้องฝึกเลือก รู้จักเลือกพฤติกรรมอะไร อย่างไร เพื่อช่วยให้ตนเองมีการเก็บกดน้อยลง และเพิ่มระดับความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง พร้อมที่จะเผชิญความจริง ลดความต้องการที่จะพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง พึ่งพาตนเองให้มากขึ้น สามารถเผชิญกับความทุกข์ ความสุขได้ ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวและสังคมด้วย

นับตั้งแต่การพัฒนาแนวคิดจิตวิเคราะห์ ในช่วงปลายยุค 1800 แนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ยังคงเป็นพลังและแนวทางที่สำคัญของการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล วันนี้นี้หลายแนวทางของการฝึกปฏิบัติทางจิตวิเคราะห์ และการพัฒนาบุคลิกภาพตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ มิได้มีเพียงแต่ปฏิบัติงานตามแนวความคิดของฟรอยด์เพียงเท่านั้น แต่ยังมี การพัฒนาแนวคิดจิตวิเคราะห์โดย การบูรณาการแนวคิดทางด้านโครงสร้างบุคลิกภาพของฟรอยด์ จิตสำนึก และจิตใต้สำนึกการบูรณาการแนวคิดในเรื่องระดับจิตสำนึก Id Ego และ Superego รวมทั้งแนวทางการศึกษาของแอนนา ฟรอยด์ และเอริก อีริกสัน ที่เน้นความจำเป็นในการปรับตัวให้เข้ากับปัจจัยทางสังคม และการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา อย่างไรก็ตาม นักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ยังคงมีการศึกษา และพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการอธิบายบุคลิกภาพของบุคคลตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง



เอกสารอ้างอิง

- Bornstein, R. F. (2009). Heisenberg, Kandinsky, and the heteromethod convergence problem: Lessons from within and beyond psychology. **Journal of Personality Assessment**, 91, 1-8.
- Corey, Gerald. (2012). **Theory & practice of group counseling**. (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Freud, S. (1917). **Introductory lectures on psychoanalysis**. (Standard Edition, Vols. 15 and 16).
- _____. (1923). **The ego and the id**. (Standard Edition, Vols. 19).
- Mishne, J. M. (1993). **The evolution and application of clinical theory: Perspectives from four psychologies**. New York: The Free Press.
- Sharf, Richard S. (2012). **Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases**. (5th). Belmont, California: Wadsworth /Thomson Learning.
- Siddharth Nayak. (2016). **What are different levels of consciousness and thinking?**. Retrieved March 1, 2017, from <https://www.quora.com/What-are-different-levels-of-consciousness-and-thinking>.
- Wurmser, L. (2009). The Superego as herald of resentment. **Psychoanalytic Inquiry**, 29(5), 386-410.