อคติและความกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: การวิเคราะห์เชิงบูรณาการผ่านกรอบจิตวิทยาและบริบทวัฒนธรรมไทย*

BIAS AND FEAR IN SOCIAL INTERACTION: AN INTEGRATIVE ANALYSIS THROUGH PSYCHOLOGY AND THAI CULTURAL CONTEXT.

พระมหาจิรายุทธ อธิปญฺโญ (พลพุทธา)[1], เอกบดินทร์ ลี[2], ฐิติพร ศรีจันทร์[3], อีเทิ่น ซิงค์[4] และณัฐชานันท์ ไตรวัฒนวงษ์[5]

Phramaha Chirayut Athipanyo (Phonphuttha)[1], Akebadin Lee[2], Thitiporn Srichan[3], Aithoen Sing[4] and Natchanan Traiwattanawong[5]

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย[1-5], ประเทศไทย

Faculty of Social Sciences, Mahamakut Buddhist University[1-5], Thailand

Corresponding Author's Email: Natchanan.tra@mbu.ac.th

บทคัดย่อ

ความกลัวและอคติในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในสังคมร่วมสมัย ปรากฏการณ์ดังกล่าวมิได้เป็นเพียงอารมณ์ชั่วคราวที่เกิดขึ้นแล้วดับไป หากแต่เป็นแบบแผนของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องและหล่อหลอมการตีความสิ่งเร้าทางสังคมให้เป็นภัยคุกคาม แม้ในสถานการณ์ที่เป็นกลางหรือไม่รุนแรง บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์กลไกทางจิตวิทยา ที่อยู่เบื้องหลังอคติและความกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผ่านกรอบทฤษฎีเชิงบูรณาการ 3

---

*พระมหาจิรายุทธ อธิปญฺโญ (พลพุทธา), เอกบดินทร์ ลี, ฐิติพร ศรีจันทร์, อีเทิ่น ซิงค์ และ ณัฐชานันท์ ไตรวัฒนวงษ์. (2569). อคติและความกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม: การวิเคราะห์เชิงบูรณาการผ่านกรอบจิตวิทยาและบริบทวัฒนธรรมไทย. วารสารการพัฒนาสังคมและพลเมืองสมัยใหม่, 1(3), 79-91.

Phramaha Chirayut Athipanyo (Phonphuttha), Akebadin Lee, Thitiporn Srichan, Aithoen Sing and Natchanan Traiwattanawong. (2026). BIAS AND FEAR IN SOCIAL INTERACTION: AN INTEGRATIVE ANALYSIS THROUGH PSYCHOLOGY AND THAI CULTURAL CONTEXT.
Journal of social development and modern citizen, 1(3), 79-91.
Website: https://so13.tci-thaijo.org/index.php/jdc

มิติ ได้แก่ มิติทางการรู้คิด (cognitive) โดยอาศัยทฤษฎีความเชื่อหลักของ Beck (1976) และแบบจำลองความวิตกกังวล ทางสังคมของ Clark and Wells (1995) มิติทางประสาทชีววิทยา (neurobiological) โดยอาศัยงานของ LeDoux (2003) เกี่ยวกับระบบการตอบสนองต่อภัยคุกคามของอะมิกดาลา และมิติทางวัฒนธรรม (cultural) โดยอาศัยแนวคิด อัตลักษณ์แบบพึ่งพากลุ่มของ Markus and Kitayama (1991) การวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าอคติทางความคิด เช่น การตีความเชิงลบ การอ่านใจผู้อื่น และการคาดการณ์หายนะ ทำงานร่วมกับกลไกประสาทที่ตอบสนองต่อภัยคุกคาม ทางสังคมอย่างรวดเร็ว และได้รับการเสริมแรงผ่านพฤติกรรมหลีกเลี่ยงตามกลไกการเรียนรู้สองปัจจัยของ Mowrer (1960) ในบริบทสังคมไทย ค่านิยมเรื่องความเกรงใจ การรักษาหน้า และความกลมเกลียวของกลุ่มเป็นปัจจัยเสริม ที่ทำให้บุคคลไวต่อการประเมินจากผู้อื่นเป็นพิเศษ บทความนี้เสนอให้พัฒนามาตรการทางสังคมและวัฒนธรรม เพื่อบรรเทาอคติทางความคิดและความกลัวทางสังคม อันจะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมไทย

คำสำคัญ: อคติทางสังคม, ความกลัวทางสังคม, วัฒนธรรมไทย, ความวิตกกังวลทางสังคม

Abstract

Fear and bias in social interaction represent significant phenomena within the context of social psychology and Thai culture, as they profoundly affect quality of life, interpersonal relationships, and individuals' ability to adapt in contemporary society. These forms of fear and bias are not merely temporary emotions that arise and dissipate; rather, they constitute enduring patterns of cognition, emotion, and behavior that continuously shape the interpretation of social reality as threatening, even when objective circumstances are neutral or non-severe. This academic article aims to analyze the psychological mechanisms underlying bias and fear in social interaction through an integrative three-dimensional theoretical framework: the cognitive dimension, drawing upon Beck's (1976) core belief theory and Clark and Wells's (1995) cognitive model of social anxiety; the neurobiological dimension, drawing upon LeDoux's (2003) research on the amygdala-based threat response system; and the cultural dimension, drawing upon Markus and Kitayama's (1991)

concept of interdependent self-construal. The analysis reveals that cognitive biases—such as negative interpretation bias, mind reading, and catastrophizing—interact with rapid neurobiological threat detection mechanisms and are reinforced through avoidance behaviors consistent with Mowrer's (1960) two-factor learning theory. In the Thai cultural context, values of kreng jai (consideration for others), face-saving, and group harmony serve as additional factors that heighten individuals' sensitivity to social evaluation. The article proposes the development of social and cultural measures to alleviate cognitive bias and social fear, thereby promoting psychological wellbeing in Thai society.

Keywords: social bias, social fear, Thai culture, social anxiety

บทนำ

ในสังคมร่วมสมัยที่การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม และการแสดงออกในพื้นที่สาธารณะมีบทบาทสำคัญ ต่อความก้าวหน้าทางการศึกษาและวิชาชีพ ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมั่นใจ จึงเป็นทุนทางจิตสังคม (psychosocial capital) ที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ทั้งในระดับบุคคลที่ส่งผลต่อการพัฒนาตนเอง และในระดับสังคมที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานร่วมกันและการสร้างสรรค์นวัตกรรม อย่างไรก็ตาม บุคคลจำนวนไม่น้อยประสบกับอคติทางความคิดและความกลัวต่อการถูกประเมินจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลให้เกิด การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคม การจำกัดบทบาทของตนเอง และการลดทอนศักยภาพในการพัฒนาอย่างเป็นระบบ (Rapee & Heimberg, 1997; Stein & Stein, 2008) ปัญหาดังกล่าวมิได้เป็นเพียงประสบการณ์ส่วนบุคคล หากแต่เชื่อมโยงกับกลไกทางจิตวิทยา ระบบประสาท และโครงสร้างคุณค่าทางสังคมอย่างซับซ้อนและลึกซึ้ง

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ ทั้งจากกระแสโลกาภิวัตน์ที่ทำให้เส้นแบ่ง ระหว่างวัฒนธรรมเลือนลาง เทคโนโลยีดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงวิถีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์ และการแข่งขัน ทางการศึกษาและการทำงานที่ทวีความเข้มข้น พื้นที่ออนไลน์กลายเป็นเวทีสำคัญที่ทำให้การประเมินทางสังคมเกิดขึ้น อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ขณะเดียวกัน ค่านิยมดั้งเดิมของสังคมไทยเรื่องความเกรงใจ การรักษาหน้า และความกลม

เกลียวของกลุ่มยังคงมีอิทธิพลต่อการกำกับพฤติกรรมของบุคคล (Komin, 1991) บริบทที่ซับซ้อนดังกล่าว อาจเพิ่มความไวต่อการถูกประเมิน และเอื้อต่อการก่อตัวของความวิตกกังวลทางสังคมในรูปแบบที่มีลักษณะเฉพาะ

แม้ว่างานวิจัยจำนวนมากในต่างประเทศจะอธิบายความกลัวทางสังคมผ่านกรอบทฤษฎีทางความคิด พฤติกรรม และประสาทชีววิทยา แต่ยังคงมีช่องว่างทางวิชาการที่สำคัญในประเด็นการบูรณาการกรอบทฤษฎีดังกล่าว เข้ากับบริบทวัฒนธรรมไทยอย่างเป็นระบบ (Hofmann et al., 2010) การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ความกลัวทางสังคมในบริบทไทยจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยทางวัฒนธรรมที่แตกต่าง เช่น ระบบคุณค่าแบบกลุ่มนิยม ค่านิยมเรื่องลำดับชั้น และบรรทัดฐานเกี่ยวกับความสุภาพและการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งอาจมีบทบาทเป็นทั้งปัจจัยปกป้องและปัจจัยเสี่ยง ในเวลาเดียวกัน (Heinrichs et al., 2006)

บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ ได้แก่ (1) วิเคราะห์กลไกทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังอคติ และความกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผ่านกรอบทฤษฎีเชิงบูรณาการ 3 มิติ ได้แก่ มิติทางการรู้คิด ประสาทชีววิทยา และวัฒนธรรม และ (2) เสนอแนวทางการพัฒนามาตรการทางสังคมและวัฒนธรรมเพื่อบรรเทาอคติ ทางความคิดและความกลัวทางสังคมในบริบทสังคมไทย

กรอบแนวคิดและการทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎีความเชื่อหลักและอคติทางการรู้คิด (Beck's Core Belief Theory)

กรอบแนวคิดทางการรู้คิดของ Aaron T. Beck (1976) ถือเป็นรากฐานสำคัญในการทำความเข้าใจกลไก ทางจิตวิทยาที่อยู่เบื้องหลังอคติและความกลัวทางสังคม กรอบแนวคิดนี้อธิบายว่าความเชื่อหลัก (core beliefs) เชิงลบเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งก่อรูปตั้งแต่วัยเด็กจากประสบการณ์การเลี้ยงดูที่เน้นการประเมินผล การตำหนิเมื่อผิดพลาด หรือการให้คุณค่าแบบมีเงื่อนไข เป็นปัจจัยกำหนดการตีความประสบการณ์ทางสังคมอย่างลึกซึ้ง ความเชื่อหลักเหล่านี้มีลักษณะเป็นโครงสร้างความรู้ที่ฝังแน่น มั่นคง และมักทำงานในระดับอัตโนมัติโดยไม่ผ่านการตรวจสอบอย่างมีสติ

เมื่อบุคคลที่มีความเชื่อหลักเชิงลบเผชิญสถานการณ์ที่ต้องแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการนำเสนอ ในที่ประชุม การพูดคุยกับคนแปลกหน้า หรือแม้เพียงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ความเชื่อหลักจะกระตุ้น ให้เกิดความคิดอัตโนมัติ (automatic thoughts) เชิงลบ

ขึ้นมาทันที เช่น ความคิดว่า "ฉันจะพูดผิดแน่นอน" "คนอื่นจะมองว่าฉันโง่" หรือ "ฉันไม่คู่ควรที่จะอยู่ที่นี่" นำไปสู่อารมณ์กลัว อับอาย และพฤติกรรมหลีกเลี่ยง

อคติทางความคิด (cognitive biases) ที่เกี่ยวข้องกับความกลัวทางสังคมมีหลายประเภทที่ทำงานร่วมกัน อย่างเป็นระบบ ได้แก่ (1) การตีความเชิงลบ (negative interpretation bias) คือการตีความสถานการณ์ ที่กำกวมไปในทางลบเสมอ (2) การอ่านใจผู้อื่น (mind reading) คือการสันนิษฐานว่ารู้ความคิดของผู้อื่น โดยไม่มีหลักฐาน และ (3) การคาดการณ์หายนะ (catastrophizing) คือการคาดคะเนผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุด จากสถานการณ์ อคติเหล่านี้ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้สถานการณ์ที่กำกวมถูกประเมินว่าเป็นภัยคุกคาม ล่วงหน้า ก่อนที่จะมีข้อมูลเพียงพอต่อการตัดสิน

แบบจำลองความวิตกกังวลทางสังคมของ Clark and Wells

แบบจำลองความวิตกกังวลทางสังคมของ Clark and Wells (1995) เป็นทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับ อย่างกว้างขวางในการอธิบายกระบวนการทางจิตวิทยาที่ดำรงรักษาความวิตกกังวลทางสังคม เมื่อบุคคลรู้สึกว่า กำลังถูกประเมินจากผู้อื่น จะเกิดกระบวนการทางจิตวิทยาหลายประการที่ทำงานร่วมกัน ประการแรก ความสนใจ จะเบี่ยงเข้าสู่ตนเอง (self-focused attention) อย่างเข้มข้น บุคคลจะเริ่มสังเกตและตรวจสอบอาการทางกาย ของตนเอง เช่น มือสั่น เสียงสั่น หน้าแดง หรือหัวใจเต้นเร็ว และตีความอาการเหล่านี้ว่าเป็นสัญญาณว่า ตนกำลังแสดงออกอย่างไม่เหมาะสม

ประการที่สอง บุคคลจะสร้างภาพแทนตน (self-image) ในเชิงลบ โดยจินตนาการว่าตนเองปรากฏในสายตา ผู้อื่นอย่างน่าอับอาย ภาพจินตนาการเหล่านี้มีพลังทางอารมณ์สูงและยิ่งตอกย้ำความเชื่อเดิมว่าตนเองไม่สามารถรับมือ กับสถานการณ์ทางสังคมได้ ประการที่สาม ภายหลังเหตุการณ์ทางสังคม บุคคลมักเข้าสู่กระบวนการทบทวน เหตุการณ์ย้อนหลัง (post-event processing) อย่างยืดเยื้อ โดยมุ่งเน้นไปที่ข้อบกพร่องและความผิดพลาดของตนเอง กระบวนการนี้สอดคล้องกับแนวคิด Spotlight Effect ของ Gilovich, Medvec and Savitsky (2000) ที่ระบุว่า มนุษย์มีแนวโน้มประเมินว่าตนเป็นจุดสนใจของผู้อื่นมากเกินความเป็นจริง

ระบบการตอบสนองต่อภัยคุกคามทางประสาทชีววิทยา

งานวิจัยของ Joseph E. LeDoux (2003) ได้เผยให้เห็นบทบาทสำคัญของอะมิกดาลา (amygdala) ซึ่งเป็นโครงสร้างสมองในระบบลิมบิก ในการตรวจจับและตอบสนองต่อภัยคุกคามทางสังคมอย่างรวดเร็ว น่าสนใจคือ อะมิกดาลาสามารถประมวลผลสัญญาณภัยคุกคาม

ได้ก่อนที่กระบวนการคิดเชิงเหตุผลของสมองส่วนคอร์เท็กซ์จะเข้ามามีบทบาทเต็มที่ กระบวนการนี้เรียกว่า "เส้นทางด่วน" (low road) ของการประมวลผลทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถตอบสนองต่อภัยคุกคามได้อย่างรวดเร็วเพื่อความอยู่รอด

อย่างไรก็ตาม ในบริบทของความกลัวทางสังคม ระบบการตอบสนองอย่างรวดเร็วนี้อาจทำงานในลักษณะ ที่เกินจำเป็น เมื่ออะมิกดาลาตรวจจับสัญญาณทางสังคมที่คล้ายกับภัยคุกคาม เช่น สีหน้าที่ดูเคร่งเครียด น้ำเสียงที่เฉยชา หรือท่าทีที่ตีความได้ว่าไม่สนใจ จะเกิดการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติขึ้นทันที ส่งผลให้เกิด ปฏิกิริยา "สู้หรือหนี" (fight-or-flight response) อาการทางกายเหล่านี้มักถูกบุคคลตีความว่าเป็น **"สัญญาณ ของความผิดปกติ"** ก่อให้เกิดวงจรป้อนกลับระหว่างร่างกายกับความคิดที่เสริมแรงกันเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้สองปัจจัย (Two-Factor Learning Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้สองปัจจัยของ O. Hobart Mowrer (1960) ให้กรอบอธิบายที่สำคัญเกี่ยวกับกลไก การดำรงอยู่ของความกลัวและการหลีกเลี่ยงทางสังคม ทฤษฎีนี้แบ่งกระบวนการเรียนรู้ออกเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกคือการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical conditioning) ที่ทำให้สิ่งเร้าทางสังคมที่เคยเป็นกลาง กลายเป็นตัวกระตุ้นความกลัว เช่น ประสบการณ์ถูกล้อเลียนต่อหน้าชั้นเรียนอาจทำให้การพูดในที่สาธารณะ กลายเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นความวิตกกังวล ขั้นตอนที่สองคือการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (operant conditioning) ที่ทำให้พฤติกรรมหลีกเลี่ยงคงอยู่ผ่านการเสริมแรงทางลบ (negative reinforcement) เนื่องจากทันทีที่บุคคล หลีกเลี่ยงสถานการณ์ ระดับความวิตกกังวลจะลดลงอย่างรวดเร็ว สมองจึงเรียนรู้ว่าการถอยออกจากสถานการณ์ คือวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

ทฤษฎีตัวชี้วัดทางสังคม (Sociometer Theory)

ทฤษฎี Sociometer ของ Leary and Baumeister (2000) เสนอมุมมองที่น่าสนใจเกี่ยวกับบทบาทของ การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ในบริบทของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทฤษฎีนี้เสนอว่า self-esteem มิใช่เพียงลักษณะบุคลิกภาพที่คงที่ หากแต่ทำหน้าที่เสมือนตัวชี้วัดภายใน (internal gauge) ที่คอยติดตาม ระดับการยอมรับทางสังคมอย่างต่อเนื่อง เมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนกำลังถูกยอมรับ self-esteem จะอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อรู้สึกว่ากำลังถูกปฏิเสธ self-esteem จะลดลง ผู้ที่มี self-esteem ต่ำเป็นฐานจึงมีความไวต่อการประเมิน จากผู้อื่นเป็นพิเศษ และตอบสนองต่อสัญญาณทางสังคมที่กำกวมด้วยความวิตกกังวลในระดับที่สูงกว่าบุคคลที่มี self-esteem สูง

อัตลักษณ์แบบพึ่งพากลุ่ม (Interdependent Self-Construal)

แนวคิดอัตลักษณ์แบบพึ่งพากลุ่มของ Markus and Kitayama (1991) เป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการทำความเข้าใจความกลัวทางสังคมในบริบทวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมเอเชียตะวันออก ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ในสังคมที่ให้ความสำคัญกับกลุ่ม (collectivistic societies) อัตลักษณ์ของบุคคลมิได้ถูกกำหนดโดยคุณลักษณะ ส่วนบุคคลเป็นหลัก หากแต่ถูกสร้างขึ้นผ่านความสัมพันธ์กับผู้อื่นและบทบาทที่ตนมีในกลุ่ม ดังนั้น ความผิดพลาดในที่สาธารณะจึงไม่ได้เป็นเพียงเรื่องของบุคคล แต่อาจถูกตีความว่ากระทบต่อภาพลักษณ์ ของทั้งตนเองและกลุ่ม โครงสร้างแบบกลุ่มนิยมทำให้การประเมินจากสังคมมีอิทธิพลสูงต่อการสร้างอัตลักษณ์ ส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ประเด็นตามหลักวิชาการ

โครงสร้างความคิดและกลไกการรับรู้เชิงลบ

ภายใต้กรอบการรู้คิด ความกลัวทางสังคมมิได้เกิดจากลักษณะเฉพาะของสถานการณ์ที่เผชิญ หากแต่เกิดจาก โครงสร้างความเชื่อหลักที่ก่อรูปตั้งแต่วัยเด็กและทำงานอย่างอัตโนมัติ เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ทางสังคม ความเชื่อหลักเชิงลบทำหน้าที่เสมือนแว่นกรองข้อมูล (cognitive filter) ที่เลือกรับข้อมูลที่สอดคล้องกับความเชื่อเดิม และปฏิเสธข้อมูลที่ขัดแย้ง ความคิดอัตโนมัติ เช่น "ถ้าพูดผิดจะถูกหัวเราะ" หรือ "ถ้าไม่สมบูรณ์แบบจะหมดคุณค่า" เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจนบุคคลอาจไม่ตระหนักว่าเป็นความคิดมิใช่ข้อเท็จจริง (Beck, 1976)

แบบจำลองเชิงกระบวนการของ Clark and Wells (1995) เสนอว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวล บุคคลจะ หันความสนใจเข้าหาตนเองอย่างเข้มข้น เกิดการเฝ้าสังเกตสัญญาณทางกายอย่างต่อเนื่อง และจินตนาการภาพตนเอง ในสายตาผู้อื่นในทางลบ กระบวนการจดจ่อกับตนเองนี้ลดความสามารถในการประมวลผลข้อมูลจากภายนอก ทำให้บุคคลไม่สามารถรับรู้สัญญาณเชิงบวกจากผู้อื่น เช่น สีหน้าที่เป็นมิตร หรือการตอบสนองที่แสดงความสนใจ ผลลัพธ์คือความเชื่อเชิงลบได้รับการยืนยันซ้ำแล้วซ้ำเล่า เกิดเป็นวงจรความวิตกกังวลที่เลี้ยงตัวเองและยากต่อการหยุดยั้ง

มิติทางประสาทชีววิทยาและวงจรป้อนกลับ

ในระดับประสาทชีววิทยา สมองของมนุษย์มีระบบตรวจจับภัยคุกคามที่วิวัฒนาการมาเป็นเวลาหลายล้านปี โดยมีอะมิกดาลาเป็นศูนย์กลางในการประเมินว่าสิ่งเร้าใดเป็นภัยคุกคาม

และควรตอบสนองอย่างไร เมื่อระบบดังกล่าวถูกกระตุ้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายประการ ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น การหายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัว และมีเหงื่อออก อาการทางกายเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของปฏิกิริยา "สู้หรือหนี" แต่ในบริบทของความกลัวทางสังคม อาการเหล่านี้มักถูกบุคคลตีความว่าเป็น "หลักฐานที่ผู้อื่นสามารถมองเห็นได้" เกิดเป็นวงจรป้อนกลับระหว่างความคิด-ร่างกาย-อารมณ์ที่เสริมแรงกันเอง (LeDoux, 2003)

หากบุคคลเคยมีประสบการณ์เชิงลบในสถานการณ์ทางสังคม สมองอาจจดจำรูปแบบสัญญาณที่คล้ายคลึงกัน และลดเกณฑ์การกระตุ้น (lower the activation threshold) ให้ต่ำลง กล่าวคือ เพียงสิ่งเร้าที่คล้ายคลึงเล็กน้อย กับประสบการณ์เดิม เช่น น้ำเสียงที่คล้ายกับเสียงของครูที่เคยตำหนิ ก็อาจเพียงพอที่จะกระตุ้นปฏิกิริยาความกลัว อย่างเต็มรูปแบบ กลไกนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความกลัวทางสังคมมีพื้นฐานทางชีววิทยาที่สัมพันธ์กับระบบ การอยู่รอดของมนุษย์อย่างแท้จริง

การเรียนรู้ผ่านการหลีกเลี่ยงและการคงอยู่ของปัญหา

การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ทางสังคมทำหน้าที่เป็นแรงเสริมทางลบ (negative reinforcement) ที่มีพลังสูง เนื่องจากทันทีที่บุคคลตัดสินใจไม่เข้าร่วมกิจกรรม ระดับความวิตกกังวลจะลดลงอย่างรวดเร็ว การลดลงของ ความทุกข์ทรมานนี้ทำให้สมองเรียนรู้ว่าการถอยออกจากสถานการณ์คือวิธีที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ จึงมีแนวโน้มที่จะเลือกหลีกเลี่ยงมากขึ้นเรื่อย ๆ (Mowrer, 1960) การหลีกเลี่ยงอาจปรากฏในรูปแบบที่ละเอียดอ่อน เช่น การนั่งอยู่เงียบ ๆ ในที่ประชุมโดยไม่แสดงความคิดเห็น หรือการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นที่หลบหนีในสถานการณ์ ทางสังคม

ในระยะยาว การหลีกเลี่ยงสร้างผลกระทบเชิงโครงสร้างที่ร้ายแรงต่อระบบความคิดและพัฒนาการทางสังคม ประการแรก การไม่เผชิญหน้ากับสถานการณ์ทำให้บุคคลไม่มีโอกาสได้รับข้อมูลใหม่ที่อาจหักล้างความเชื่อเชิงลบ ประการที่สอง การหลีกเลี่ยงทำให้บุคคลขาดโอกาสฝึกฝนทักษะทางสังคม เช่น ทักษะการสนทนา การแสดงความคิดเห็น และการสร้างความสัมพันธ์ พฤติกรรมหลีกเลี่ยงจึงไม่ใช่เพียงการตอบสนองต่อความกลัว ชั่วคราว แต่กลายเป็นโครงสร้างการดำเนินชีวิตที่ยึดโยงกับความปลอดภัยมากกว่าการเติบโต

บริบทวัฒนธรรมไทยกับความกลัวต่อสายตาผู้อื่น

ในสังคมไทย ค่านิยมเรื่องความเกรงใจ การรักษาหน้า และการเคารพลำดับชั้นมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการกำหนดพฤติกรรมทางสังคมและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองของบุคคล ความเกรงใจ ซึ่งหมายถึงการคำนึงถึง ความรู้สึกของผู้อื่นและหลีกเลี่ยงการสร้างความไม่

สบายใจ เป็นค่านิยมที่ส่งเสริมความกลมเกลียวในระดับหนึ่ง แต่ก็อาจทำให้บุคคลเก็บกดความต้องการของตนเองและหลีกเลี่ยงการแสดงออกที่อาจขัดแย้งกับผู้อื่น ความกลัว ในบริบทไทยจึงไม่ได้จำกัดอยู่ที่การถูกปฏิเสธส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความกลัวที่จะทำให้ผู้อื่นเสียหน้า ความกลัวที่จะทำลายความกลมเกลียวของกลุ่ม และความกลัวที่จะถูกมองว่าไม่เคารพลำดับชั้น (สุพัตรา สุภาพ, 2536; Markus & Kitayama, 1991)

ระบบการศึกษาและครอบครัวไทยที่เน้นผลสัมฤทธิ์และการแข่งขันอาจเสริมสร้างแนวคิดแบบสมบูรณ์แบบนิยม (perfectionism) โดยไม่รู้ตัว เด็กที่เติบโตในสภาพแวดล้อมที่ให้รางวัลเฉพาะความสำเร็จและตำหนิความผิดพลาด อย่างรุนแรง อาจพัฒนาโครงสร้างความคิดที่ผูกคุณค่าของตนเองเข้ากับผลงานอย่างแยกไม่ออก เมื่อเผชิญสถานการณ์ สาธารณะ ความผิดพลาดเล็กน้อยจึงถูกตีความว่าเป็นภัยคุกคามต่ออัตลักษณ์ทั้งหมดของบุคคล ไม่ใช่เพียงเหตุการณ์ ที่สามารถแก้ไขหรือเรียนรู้ได้ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544)

การเลี้ยงดูที่เน้นความสุภาพ การควบคุมอารมณ์ และการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ซึ่งเป็นรูปแบบที่พบได้ทั่วไป ในครอบครัวไทย ส่งผลให้เด็กเรียนรู้ที่จะยับยั้งการแสดงออกตั้งแต่วัยเยาว์ รูปแบบดังกล่าวอาจทำให้ บุคคลขาดทักษะในการสื่อสารความต้องการ ความคิดเห็นและอารมณ์ของตนอย่างมั่นใจและเปิดเผย ในระยะยาว อาจสร้างความขัดแย้งภายในระหว่าง "ความต้องการแสดงตัวตนและเป็นตัวของตัวเอง" กับ "ความกลัวที่จะสูญเสีย ความสัมพันธ์และการยอมรับจากกลุ่ม" ความขัดแย้งภายในดังกล่าวสะสมเป็นความตึงเครียดทางอารมณ์ ที่อาจแสดงออกในรูปแบบของความวิตกกังวลทางสังคมและความรู้สึกว่าต้อง "แสดง" ตลอดเวลา (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544)

อภิปรายและแสดงทัศนะทางวิชาการ

จากการวิเคราะห์ผ่านกรอบทฤษฎีเชิงบูรณาการ 3 มิติ พบว่าอคติและความกลัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการหลายระดับที่เชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน ตั้งแต่โครงสร้างความเชื่อภายใน ที่ก่อรูปตั้งแต่วัยเด็ก อคติในการตีความที่บิดเบือนการรับรู้ กลไกประสาทที่ตอบสนองต่อภัยคุกคามอย่างรวดเร็ว และอัตโนมัติ พฤติกรรมหลีกเลี่ยงที่ได้รับการเสริมแรงทางลบ ไปจนถึงบริบททางวัฒนธรรมที่กำหนดคุณค่า ของการยอมรับทางสังคม กระบวนการเหล่านี้มีปฏิสัมพันธ์อย่างซับซ้อน สร้างวงจรป้อนกลับที่เสริมแรงกันเอง

ข้อค้นพบที่สำคัญของการวิเคราะห์นี้คือ ความกลัวทางสังคมในบริบทไทยมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่าง จากบริบทตะวันตกอย่างมีนัยสำคัญ ในวัฒนธรรมตะวันตกที่เน้นอัตลักษณ์แบบอิสระ (independent self-construal) ความกลัวทางสังคมมักเกี่ยวข้องกับการถูกปฏิเสธส่วนบุคคล แต่ในบริบทไทยที่ให้ความสำคัญ กับอัตลักษณ์แบบพึ่งพากลุ่ม (interdependent self-construal) ความกลัวขยายไปสู่มิติที่กว้างกว่า รวมถึงความกังวลว่าจะทำให้กลุ่ม "เสียหน้า" และความกลัวที่จะทำลายความกลมเกลียวของกลุ่ม (Markus & Kitayama, 1991)

การทำความเข้าใจปรากฏการณ์นี้อย่างบูรณาการช่วยให้เห็นภาพรวมที่ชัดเจนว่าความกลัวทางสังคมไม่ได้เกิดจาก "ความอ่อนแอส่วนบุคคล" หรือ "ลักษณะนิสัยที่ต้องแก้ไข" หากแต่เป็นผลของระบบความคิด อารมณ์ ร่างกาย และสังคมที่ทำงานประสานกันอย่างซับซ้อน (ประเวศ วะสี, 2548) มุมมองเชิงบูรณาการนี้มีนัยสำคัญต่อ การออกแบบมาตรการช่วยเหลือเนื่องจากแสดงให้เห็นว่าการแก้ปัญหาความกลัวทางสังคมจำเป็นต้องดำเนินการ ในหลายระดับพร้อมกัน ทั้งในระดับบุคคล (การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม) ระดับสัมพันธภาพ (การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงออก) และระดับวัฒนธรรม (การพัฒนาบรรทัดฐานที่ยอมรับความแตกต่าง และความผิดพลาด)

ข้อจำกัดที่ควรตระหนักในการวิเคราะห์นี้มีหลายประการ ประการแรก เป็นการวิเคราะห์เชิงทฤษฎี ที่อาศัยการทบทวนวรรณกรรม จึงยังขาดข้อมูลเชิงประจักษ์จากการวิจัยภาคสนามในบริบทสังคมไทยโดยตรง ประการที่สอง กรอบทฤษฎีส่วนใหญ่พัฒนาจากบริบทตะวันตก จึงต้องพิจารณาความเหมาะสมทางวัฒนธรรม ในการนำไปประยุกต์ใช้อย่างรอบคอบ ประการที่สาม แหล่งอ้างอิงภาษาไทยบางรายการเป็นงานที่ตีพิมพ์ก่อน ค.ศ. 2000 ซึ่งอาจไม่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในยุคดิจิทัลอย่างเต็มที่

ข้อเสนอแนะทางวิชาการ

จากการวิเคราะห์เชิงบูรณาการข้างต้น บทความนี้เสนอแนวทางการพัฒนามาตรการทางสังคมและวัฒนธรรม 3 ประการ ดังนี้

1. ควรพัฒนาและทดสอบโปรแกรมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (SEL) ที่บูรณาการแนวคิดการปรับเปลี่ยน อคติทางความคิด (cognitive restructuring) ให้เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะการบูรณาการ ค่านิยมเรื่องความเกรงใจและความกลมเกลียวของกลุ่มเข้าในกระบวนการพัฒนา

2. ควรศึกษาผลของการสร้าง "พื้นที่ปลอดภัย" ในสถานศึกษาและสถานที่ทำงาน ที่เอื้อต่อการแสดงออก ทางอารมณ์และการเรียนรู้จากความผิดพลาด ต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของบุคคลในบริบท วัฒนธรรมไทย

3. ควรใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (mixed methods) เพื่อศึกษากลไกสำคัญ เช่น การหลีกเลี่ยง การทบทวนเหตุการณ์ซ้ำ (post-event processing) และอิทธิพลของการขัดเกลาทางสังคม ในครอบครัวไทยต่อการก่อรูปความเชื่อหลัก อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนามาตรการส่งเสริมสุขภาวะ ทางจิตที่สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

สรุป

อคติและความกลัวต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากการทำงานร่วมกันของกระบวนการหลายระดับ ได้แก่ กระบวนการทางความคิด อารมณ์ ชีววิทยา และบริบททางวัฒนธรรม โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับความเกรงใจ การรักษาหน้า ลำดับชั้น และความกลมเกลียวของกลุ่ม ในระดับความคิด ความเชื่อหลักเชิงลบที่ก่อรูปตั้งแต่วัยเด็กนำไปสู่อคติทางความคิดหลายรูปแบบที่ทำให้สถานการณ์ ทางสังคมที่เป็นกลางถูกมองว่าเป็นภัยคุกคาม ในระดับชีววิทยา ระบบตรวจจับภัยคุกคามของสมองก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางกายที่รวดเร็วและอัตโนมัติ ซึ่งเมื่อถูกตีความว่าเป็นสัญญาณของความผิดปกติ ยิ่งกระตุ้นความวิตกกังวล ให้ทวีความรุนแรง ในเชิงพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงช่วยลดความกังวลในระยะสั้นแต่กลับทำให้ปัญหาคงอยู่ และทวีความรุนแรงในระยะยาว และในบริบทวัฒนธรรมไทย โครงสร้างแบบกลุ่มนิยมทำให้การประเมินจากผู้อื่น มีน้ำหนักสูงต่อการรับรู้คุณค่าของตนเอง

การทำความเข้าใจปรากฏการณ์นี้อย่างบูรณาการจะช่วยเปิดทางสู่การพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย การออกแบบมาตรการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องคำนึงถึงทุกมิติ ของปรากฏการณ์ ทั้งการปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อในระดับบุคคล การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงออก และการพัฒนาบรรทัดฐานทางสังคมที่ยอมรับความหลากหลายและความไม่สมบูรณ์แบบ อันจะนำไปสู่การส่งเสริม สุขภาวะทางจิตของคนไทยอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2544). *การพัฒนาจิตลักษณะและพฤติกรรมของคนไทย*. สถาบันบัณฑิตพัฒน บริหารศาสตร์.

ประเวศ วะสี. (2548). *สังคมไทยกับการพัฒนา*. หมอชาวบ้าน.

สุพัตรา สุภาพ. (2536). *สังคมและวัฒนธรรมไทย*. ไทยวัฒนาพานิช.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.

Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 211-222. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211

Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J., & Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 44*(8), 1187-1197. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.09.006

Hofmann, S. G., Asnaani, A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety, 27*(12), 1117-1127. https://doi.org/10.1002/da.20759

Komin, S. (1991). *Psychology of the Thai people: Values and behavioral patterns*. Research Center, National Institute of Development Administration.

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.

LeDoux, J. E. (2003). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*(2), 224-253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. Wiley.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8), 741-756. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3

Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet, 371*(9618), 1115-1125. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2