



บทความออนไลน์

คนส่วนใหญ่กลัวอะไรกัน สำหรับความ กลัวอดนิยมนี่น่าเอาชนะให้ได้ก่อนปีใหม่

คุณกลัวอะไรเป็นพิเศษไหม? หลายครั้งมันก็ไร้เหตุผลลึนดี แม้ความกลัวจะเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล แต่กลับมีคนหมู่มากในสังคมที่กลัวอะไรเหมือน ๆ กันจนเป็น ‘ความกลัวอดนิยมนิยม’ ฉันทักกลัว เธอก็กักกลัว กรีด ๆ วิดว้าย

อดไม่ได้ที่จะนึกถึงฉลาม ทุกครั้งที่ไปว่ายน้ำในทะเล แห่เท้าลงแม่น้ำก็นึกถึงจระเข้ ทั้งๆ ที่บ้านเราหาฉลามหรือจระเข้เจอตามธรรมชาติได้ยากเย็นเหลือเกิน ความกลัวเหล่านี้ฝังลึกเป็นเวลากว่าล้านๆ ปี แต่ก็ตอบไม่ได้ อย่างเต็มปากกว่าเป็นกลไกของวิวัฒนาการมนุษย์หรือไม่ เพราะหลายความกลัวก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการเอาชีวิตรอดซะทีเดียว (เช่น การพูดในที่สาธารณะ)

จากการสำรวจความกลัวผ่านแบบสำรวจ Chapman University Survey of Fears 2017 พาเราไปพบความกลัวอดนิยมนี่คุณอาจมีคล้าย ๆ คนอื่น

เรามาทำความเข้าใจความกลัวอดนิยมนี่ จากความกลัว 10 อย่างคุณกลัวก็อย่าง ปี 2018 นี้คุณก้าวข้ามความกลัวข้อไหนไปแล้วบ้าง ลองสำรวจกันดู



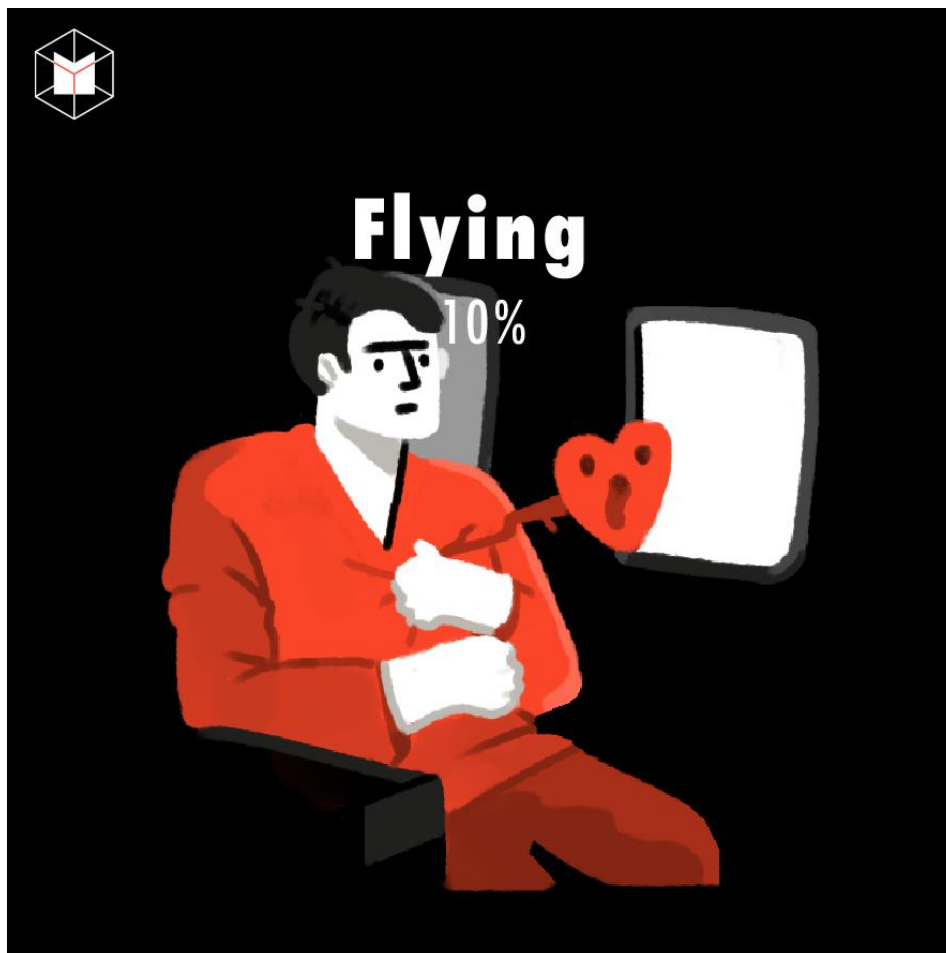
กลัวตัวตลก (Clowns), 6.7%



หากตัวตลกไม่เคยทำให้คุณหัวเราะได้ แล้วยังทำให้สยองลึก ๆ เวลาหัวเราะทำใหญ่ เราจะควรเรียกพวกเขาว่าตัวตลกอยู่ไหมนะ หลายคนไม่ชอบรอยยิ้มที่ไม่เป็นธรรมชาติ แสยะฉีกยิ้มผิดมนุษย์ ไม่เพียงแค่ตัวตลก แต่รวมไปถึงตุ๊กตาดาโตเคลือบกระเบื้อง หุ่นกระบอก หรือหุ่นมือ ซึ่งความพยายามที่จะดูเหมือนมนุษย์ แต่ก็ไม่คล้ายมนุษย์นักจนทำให้มีลักษณะผิดรูปผิดร่างเหมือน ‘ศพ’ นี้ ถูกเรียกว่า uncanny valley effect คือดูเหมือนจะมีชีวิตก็ไม่ใช่ จะไร้ชีวิตก็ไม่เชิง ทำให้คนจำนวนหนึ่งไม่ชอบมีสิ่งเหล่านี้ไว้ในบ้าน ปรัชญาการณ uncanny valley effect สร้างความวิตกกังวลได้จริง แนวคิดนี้ยังมีการถูกเถียงอยู่มากในแวดวงจิตวิทยา และเริ่มทวีความจำเป็นในการออกแบบหุ่นยนต์ให้เป็นมิตรกับมนุษย์มากขึ้น มากกว่าจะเป็นศพที่ขยับได้



กลัวการบิน (Flying), 10%



คุณอาจจะเคยมีประสบการณ์ที่ย่ำแย่ในเที่ยวบินที่ผ่านมา ตกหลุมอากาศบ้าง เครื่องบินตกรันเวย์บ้าง หรือเทคนิคขัดข้องระหว่างทำการบิน

อย่างไรก็ตามความกลัวการบินไม่ได้มีสาเหตุหลักจากการมีประสบการณ์ตรง แต่โดยมากเกิดจากที่คุณได้ยินเรื่องราวต่าง ๆ จากคนอื่น ๆ แล้วมาปะติดปะต่อในหัว ภาพเครื่องบินตกทำให้ขนหัวลุกก็จริง แต่เหตุเครื่องบินตกยังเกิดขึ้นน้อยมาก ๆ ถ้าเทียบกับเที่ยวบินทั่วโลกที่ซุกซมอย่างกับแมลง ส่วนใหญ่การรู้สึกไม่ดีกับการบิน ก็เนื่องจากผู้โดยสารอาจมีภาวะจิตใจไม่มั่นคงระหว่างทำการบิน ย้ายงาน เปลี่ยนที่อยู่อาศัย ไปเรียนต่อ หรือรีบบินกลับบ้านไปดูใจครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนผลต่ออาการกลัวการบินระยะยาวเพราะรู้สึกเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่ไม่ดี

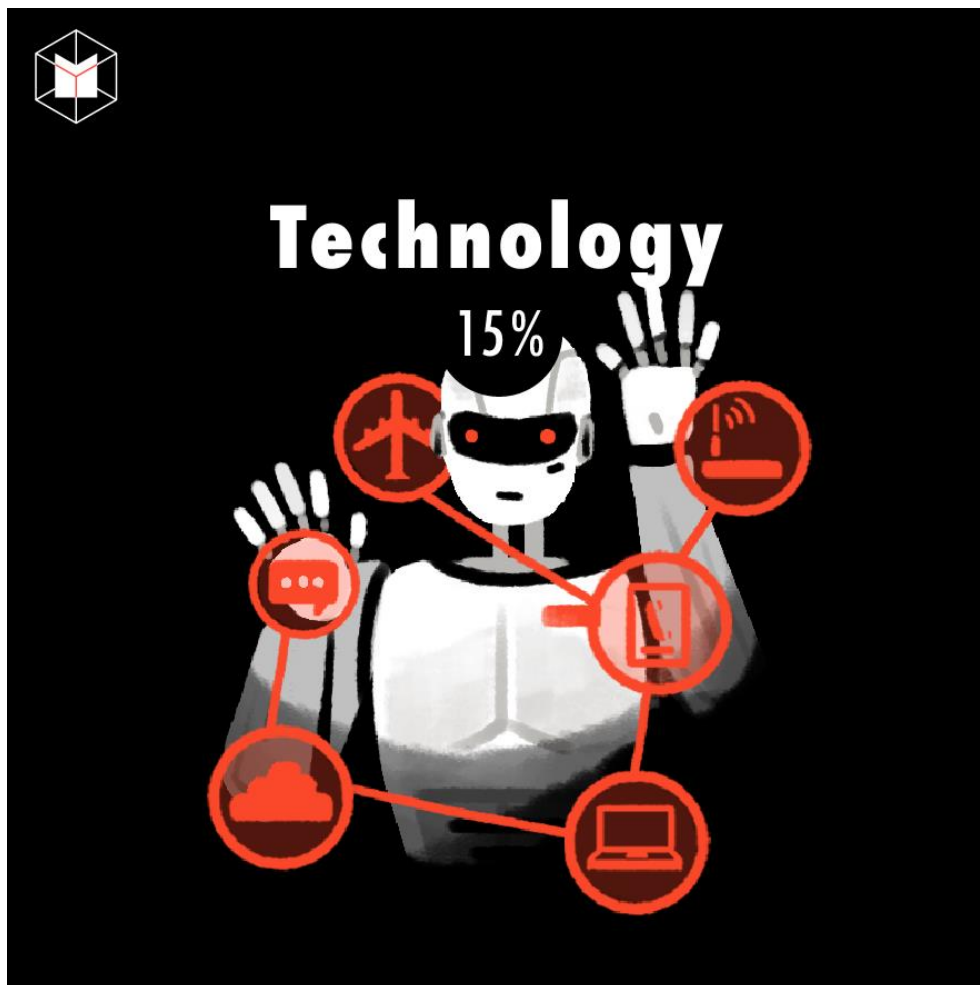


ภัยธรรมชาติ (Natural disasters), 15%



ใครที่ต้องอาศัยอยู่ตรงบริเวณเปราะบางจากภัยธรรมชาติจะรู้ว่าชีวิตนั้นไม่มีความแน่นอนเอาเสียเลย — หากเงื้อมมือของธรรมชาติจะเล่นงานพวกเขา การกลัวภัยธรรมชาติน่าจะเป็นความกลัวปฐมบท (primal fear) ชั้นมูลฐานที่สุดของมนุษย์ ซึ่งอาจได้รับไม่ต่อกับบรรพบุรุษหลายรุ่นที่ทำให้คุณเรียนรู้ที่จะเตรียมตัวรับมือกับสิ่งเหนือการคาดเดา แต่แม้จะคาดเดาไว้ดีแล้ว เราก็มักจนมุมธรรมชาติเสมอ คนที่หวาดกลัวมากเกินไป ไฟก็สออยู่กับลมฟ้าอากาศจนไม่เป็นอันทำอะไรอาจทำให้คุณภาพชีวิตถดถอย มากกว่าจะเป็นการเตรียมรับมือ





เมื่อก่อนคอมพิวเตอร์ถูกออกแบบมาอย่างซับซ้อน ไม่มีแนวคิด user friendly เหมือนในทุกวันนี้ technophobia เป็นความกลัวที่อุบัติใหม่ เกิดขึ้นในรุ่งอรุณของยุคสารสนเทศ ปี 1960 ที่คนยุคนั้นจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับโลกดิจิทัล แต่ด้วยความที่เทคโนโลยีใช้งานยากซับซ้อน คนรุ่น Baby boomer จึงมักมีรายงานว่าเป็น technophobia มากที่สุด

แต่ปัจจุบันมีรายงานว่าเทรนด์ technophobia กำลังลดลงเนื่องจากนวัตกรรมถูกออกแบบให้ตอบสนองกับผู้ใช้ง่ายขึ้น เด็กรุ่นใหม่เกิดมาพร้อมกับนวัตกรรมในมือ และพร้อมตอบรับของเทคโนโลยีใหม่ ๆ



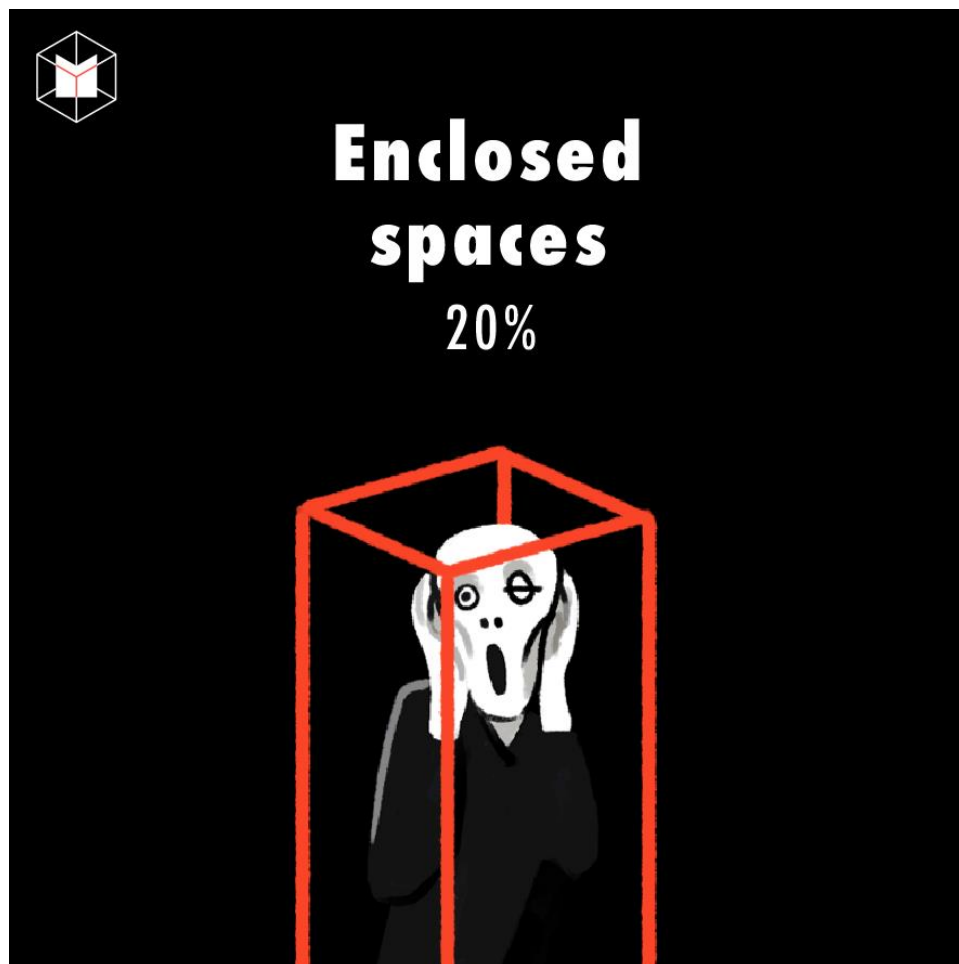
ภัยธรรมชาติและแม่น้ำลึก (Oceans), 18.2%



ความลึกและอ่าวว่างอันเกือบจะไร้จุดสิ้นสุดทำให้ชนลุ่มเมื่อนึกถึง สิ่งมีชีวิตอะไรที่จ้องมองคุณอยู่ในความมืดมิด การกลั้วมหาสมุทรมักเชื่อมโยงกับการกลั้วจมน้ำ (drowning) มีคนถึง 1 ใน 5 เคยมีประสบการณ์จมน้ำมาแล้ว (ลองถามเพื่อนคุณดู ว่าเคยจมน้ำไหม) เด็กตัวเล็ก ๆ สามารถจมน้ำได้แม้จะมีความลึกเพียง 50 เซนติเมตร และมีคนถึง 25% จมน้ำเสียชีวิตที่ความลึกเพียง 1.5 เมตรเท่านั้น



กลัวที่แคบ (Enclosed spaces), 20%



ชั้นลิฟต์ที่ไรให้ความรู้สึกเหมือนโลงศพเคลื่อนที่ มีคนจำนวนไม่น้อยมีอาการกลัวที่แคบ หรือที่เรียกว่า **claustrophobia** เป็นความวิตกกังวลเมื่อถูกกักขัง ไร้ทางออกในพื้นที่จำกัด เช่น การต้องโดยสารลิฟต์ อยู่ในห้องที่ไม่มีหน้าต่างเลย หรือพื้นที่แออัดคับแคบในเครื่องบินก็ทำให้เกิดอาการ panic attack—หายใจถี่ วิงเวียน และรู้สึกหายใจไม่ออกได้ ในบางรายแค่สวมเสื้อที่รัดแน่นจนเกินไปก็กระตุ้นให้เกิด claustrophobia ได้ มีการคาดการณ์ว่าอาการนี้สามารถส่งต่อผ่านพันธุกรรมจากพ่อแม่สู่ลูกได้ หรืออาจเป็นประสบการณ์วัยเด็กที่ถูกขังหรือติดในที่แคบจนฝังใจ เช่น ถูกกักขังโดยขังไว้ในห้องน้ำ ติดอยู่ในรถ พลัดหลงกับพ่อแม่ในฝูงชน หรือมีพ่อแม่ที่เป็น claustrophobia และแสดงอาการให้เห็นมาก่อน



พูดในที่สาธารณะ (Public speaking), 20%



การพรีเซนต์หน้าห้องคนเดียวเป็นฝันร้าย จะให้พูดต่อหน้าคนเป็นร้อยๆ ยอมกัตลันตายยังดีกว่า สายตาเป็นร้อยๆ ที่จับจ้องและคาดหวังว่าผู้พูดจะพูดอะไรที่มีความหมายทำให้คนจำนวนหนึ่งพัฒนาอาการกลัวที่เรียกว่า glossophobia และถึงแม้สาเหตุของความกลัวค่อนข้างจะเป็นเรื่องเข้าใจได้ แต่ตอนนี้กลับมีหนทางการรักษาเยียวยาน้อยชนิด การพูดในที่สาธารณะจึงกลายเป็นหนึ่งในความวิตกกังวลในการเข้าสังคมที่ผู้ใหญ่นับล้านเผชิญอยู่ และกำลังรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ในโลกโซเชียลมีเดีย เพราะไม่จำเป็นแล้วที่คุณจะสื่อสารกับคนอื่นๆ แบบใกล้ชิดต่อหน้า



กิ้งก่าเลื้อยคลาน (Reptiles), 23.6%



ทุก ๆ ปีมีผู้เสียชีวิตจากสัตว์เลื้อยคลานมีพิษราว 100,000 ราย ส่วนใหญ่มาจาก ‘งูพิษ’ ซึ่งเป็นสัตว์ที่ถูกปลุกฝังอยู่ในความกลัวของมนุษย์มานานับล้านๆ ปี ตั้งแต่เราห้อยต้องแดงอยู่บนต้นไม้ จนย้ายสำมะโนครัวมาอยู่บ้านเช่าแล้วก็ตาม ยิ่งไงเราก็ต้องพบปะพวกมันอยู่ดี น่าสนใจที่งานวิจัยพบว่า สายตามนุษย์สามารถมองเห็นได้ดีกว่ามองเห็นสัตว์มีพิษอื่น ๆ เช่น แมงมุม แมงป่อง พอมีสายตาที่ฉับไวในการมองเห็น ไร้ความ ‘ตาดี’ จึงมักทำให้คุณเห็นเชือกเป็นงูอยู่ร่ำไป ในมุมกลับกันงูก็กลัวคุณไม่น้อย อยู่ห่างๆ กันดีกว่า ต่างคนต่างใช้ชีวิตเนอะ



กลัวโจรขึ้นบ้าน (Break in), 26%



ชีวิตและทรัพย์สินเป็นสิ่งล้ำค่า คนเราก็ต้องกลัวที่จะถูกพรากไปเป็นธรรมดา แต่บางรายได้ยินแค่เสียงเคาะประตูหัวใจก็หล่นไปอยู่ตาตุ่ม

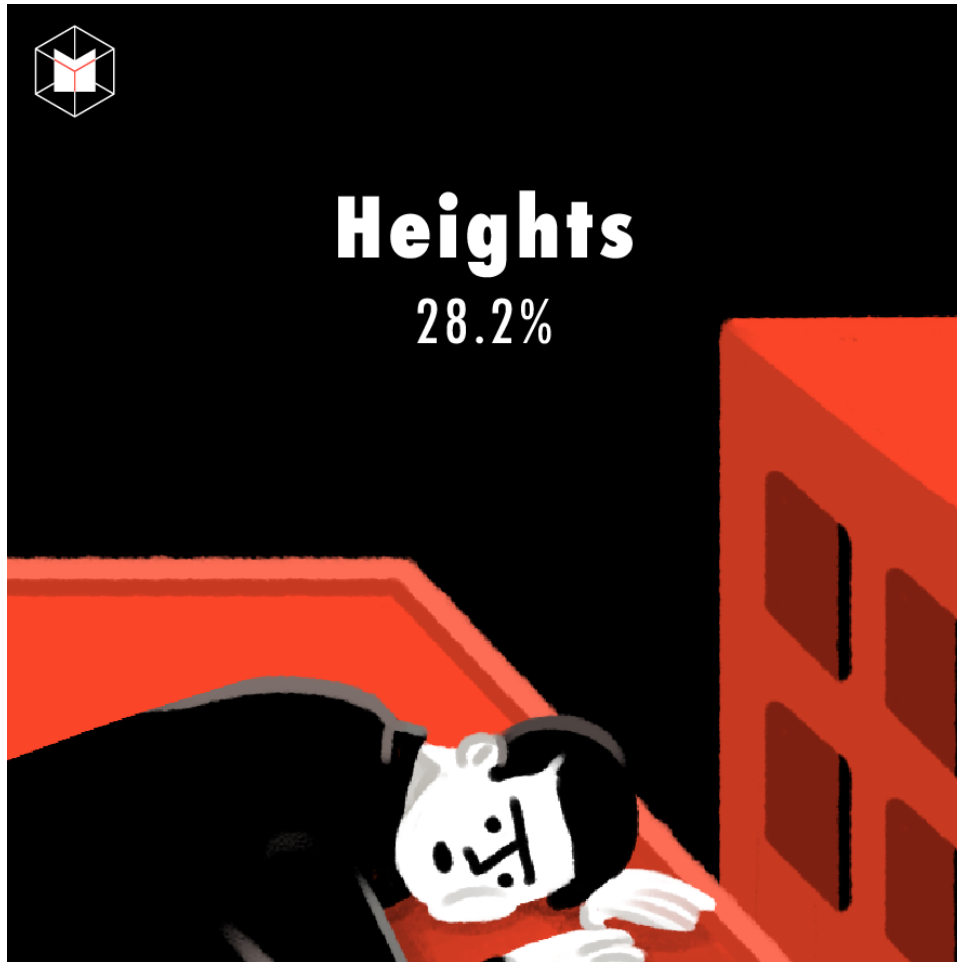
อาการกลัวโจรขึ้นบ้านเป็นหนึ่งในความหวาดกลัวทางอาชญากรรม (crime phobia) ที่เรียกว่า **scelerophobia** อาการนี้เกิดขึ้นมากกับคนที่อาศัยอยู่ตัวคนเดียว โดยเฉพาะผู้หญิงที่รู้สึกไม่ปลอดภัยมากกว่าผู้ชาย (เพราะนอกจากจะถูกโจรกรรมทรัพย์สิน ยังกลัวถูกข่มขืนอีกด้วย) ทำให้ลักษณะความกลัวนี้ส่วนใหญ่เกิดกับผู้หญิง

ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน คนอายุเยอะ ๆ จะมองตัวเองเป็นเหยื่อ (victim) ที่ไม่มีทางสู้ แม้มีงานวิจัยว่าผู้สูงอายุไม่ได้เป็นเป้าหมายแรก ๆ ของการก่อเหตุอาชญากรรม แต่การที่ผู้สูงอายุมักมองตัวเองเป็นเหยื่อ ทำให้มีความกลัวมากกว่าคนหนุ่มสาว



เหตุการณ์ที่ฝังใจ (trauma) อาจทำให้คุณหวาดระแวงเสียงเคาะประตู เสียงเคาะผนัง แม้กระทั่งกิ่งไม้กระทบหลังคาบ้านก็ทำให้ออกสั่นขวัญหาย

กลัวความสูง (Heights), 28.2%



ยิ่งสูงก็ยิ่งหนาว ขามันสั่นตลอดเมื่อมองลงไปจากตาดฟ้า หรือบางคนแค่ข้ามสะพานลอยก็แย่แล้ว เชื่อไหมว่า นักปีนเขามืออาชีพระดับโลกหลายคนก็ยอมรับว่าพวกเขา ‘กลัวความสูง’ ดังนั้นการพยายามทำหายความกลัวยิ่งทำให้หัวใจเต้นโครมครามและต้องระมัดระวังมากขึ้น

ลักษณะการกลัวความสูงเป็นอิทธิพลจากการเรียนรู้ในวัยเริ่มพัฒนาการ 9 เดือนแรก อาจจะเป็นความกลัวแรก ๆ ที่บ่มเพาะในตัวคุณด้วยซ้ำและมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโต เด็ก ๆ สามารถแยกแยะความชันและความสูงได้จากการคลานและค่อย ๆ ก้าวเดิน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

อ้างอิงข้อมูลจาก

Chapman University Survey of Fears 2017

ที่มา <https://thematter.co/byte/10-terrifying-things-to-get-over/66446>

