

อคติความสนใจ: “สิ่งที่ฉันเชื่อว่าเป็นความจริง”

ATTENTIONAL BIAS: “WHAT I BELIEVE IS TRUE”

พุฒิชาดา จันทะคุณ¹ เสรี ชัดแฉ่ม² และวิทวัส เพ็ญภู³

PUTTHICHADA JANTHAKUN, SEREE CHADCHAM AND WITHAWAT PENPHU

บทคัดย่อ

อคติความสนใจเกี่ยวข้องกับการที่คนเรามีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจกับบางสิ่งบางอย่าง แต่ในขณะเดียวกันนั้นก็จะมีสนใจสิ่งที่อยู่รอบตัวอื่นๆ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอคติความสนใจนี้ ไม่เพียงมีแต่สิ่งที่บุคคลรับรู้ในสภาพแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการมีอิทธิพลต่อกระบวนการตัดสินใจด้วยเช่นกัน จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นถึงภัยคุกคามที่เกิดจากการมีอคติความสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์และความวิตกกังวล ในบทความนี้ผู้เขียนได้ทบทวน บทความ งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับอคติความสนใจ โดยได้นำเสนอความหมาย แนวคิด ลักษณะเด่น การประเมิน และวิธีการฝึกอบรมเพื่อลดอคติความสนใจเพื่อช่วยให้ผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์มีการพัฒนาเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ที่นำไปสู่กระบวนการตัดสินใจที่ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: อคติความสนใจ ; ความสนใจ ; อคติทางปัญญา ; อคติการประมวลผลข้อมูล

ABSTRACT

The attentional bias involves the tendency to pay attention to some things while simultaneously ignoring others. This impacts not only the things that we perceive in the environment, but the decisions that we make based upon our perceptions. A wealth of research demonstrates attentional biases toward threat in the emotion and anxiety disorders. In this paper, authors reviewed research articles concerning the definition, concept, moderators characteristics, assessment, and include training methods to minimize attention bias to helping those with emotional disorders, the development of awareness to better decision-making process.

Keywords: Attentional Bias ; Attention ; Cognitive Bias ; Information Processing Bias

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

² รองศาสตราจารย์ วิทยาลัยวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

³ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา วิทยาลัยวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทนำ

อคติทางความคิด (Cognitive bias) เป็นรูปแบบความคลาดเคลื่อนของการประเมินตัดสินใจ ที่มีการอนุมานถึงบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ต่างๆ อาจจะเป็นไปได้โดยไม่สมเหตุผล นั้นหมายถึง การที่บุคคลจะสร้างความจริงทางสังคมที่เป็นอัตวิสัย จากการรับรู้ข้อมูลที่ได้ทางประสาทสัมผัส เพราะฉะนั้น ความจริงที่สร้างขึ้นนี้จึงไม่ใช่ความจริงโดยปริยาย และอาจจะเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมทางสังคมด้วย ดังนั้น อคติทางความคิดอาจนำไปสู่ความบิดเบือนทางการรับรู้ การประเมินตัดสินใจที่ไม่ถูกต้อง การตีความที่ไม่สมเหตุผล หรือพฤติกรรมที่เรียกกันอย่างกว้างๆ ว่า ความไม่มีเหตุผล (Irrationality)

“อคติความสนใจ” เป็นส่วนหนึ่งของอคติทางความคิดที่เกิดขึ้น เป็นแนวโน้มต่อการรับรู้เรื่องราวภายนอกที่ได้รับอิทธิพลมาจากความคิดที่เกิดขึ้นภายในตนเอง โดยที่บุคคลนั้นจะให้ความสนใจกับบางสิ่งบางอย่าง และในขณะเดียวกันก็จะไม่สนใจสิ่งอื่นๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการที่คนเราเกิดอคติความสนใจนี้ ไม่เพียงมีแต่สิ่งที่บุคคลรับรู้ในสภาพแวดล้อมเท่านั้น แต่อคติความสนใจยังมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของบุคคลนั้นด้วย

ความเป็นมาและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของอคติความสนใจ

ความสนใจ เป็นลักษณะของจิตที่เมื่อถูกกระตุ้นโดยสิ่งต่างๆ ที่ได้ผ่านเข้ามาในอวัยวะสัมผัส อาจเป็นการมองเห็น หรือการได้ฟังได้ยิน ความสนใจก็จะเกิดขึ้นมุ่งไปที่สิ่งต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งแต่ละคนจะมีความสนใจในเรื่องที่แตก ต่างกัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่มีอยู่ในตัวบุคคลนั้นๆ

อคติความสนใจ เป็นความโน้มเอียงของการรับรู้ที่จะได้รับอิทธิพลมาจากความคิดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ (Bar-Haim et al., 2007; 2010) เป็นความบกพร่องของความสนใจในกระบวนการประมวลผลข้อมูลบางประเภท ทำให้ไม่ได้ตรวจสอบผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ทั้งหมด หรือไม่ได้ค้นหาแนวทางเลือกต่างๆ เพิ่มเติม และเมื่อจะต้องมีการตัดสินใจเกิดขึ้น ก็จะมุ่งความสนใจไปเฉพาะทางเลือกที่จะนำมาพิจารณา

ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งทางเลือกที่ให้ความสนใจจะเป็นเพียงหนึ่งหรือสองของแนวทางจากทางเลือกที่มีทั้งหมดเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ในผู้ที่ติดสุราหรือยาเสพติด อื่นๆ ก็จะทำให้ความสนใจเป็นพิเศษในสิ่งเร้าที่เกี่ยวกับสิ่งเสพติดนั้นๆ และที่พบบ่อยๆ ในชีวิตประจำวันของคนเราทุกคนก็คือ เวลาที่คนเรามีความคิดเกี่ยวกับเสื้อผ้าที่สวมใส่ บ่อยครั้ง ก็จะเป็นผลทำให้เกิดความสนใจต่อเสื้อผ้าที่คนอื่นสวมใส่ เป็นต้น

อคติความสนใจเกิดขึ้นจากอะไร?

เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องยอมรับว่า ไม่ว่าใครก็อาจมีอคติความสนใจได้ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้คนบิดเบือน ตีความผิดๆ หรือกระทั่งเพิกเฉยข้อเท็จจริงที่ไม่ตรงกับความคิดเดิมของตน อคติความสนใจอาจจะเริ่มต้นจากค่านิยม หรืออาจเกิดจากบุคคลอื่นที่จงใจส่งเสริมทัศนคติ หรืออาจจะเกิดจากวัฒนธรรม นอกจากนี้อคติความสนใจอาจเป็นผลมาจากความหยิ่งทะนงในตนเองของบุคคลนั้นด้วยเช่นกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น แล้วเพราะอะไรคนเราจึงเกิดอคติความสนใจนี้ขึ้น โดยเป็นการให้ความสำคัญกับสิ่งเร้าบางอย่างและไม่สนใจสิ่งเร้าอื่นๆ จากการศึกษาพบว่า นักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะเกิดอคติความสนใจในบางสถานการณ์ อาจจะเนื่องมาจากแนวคิดที่เกี่ยวกับ “วิวัฒนาการความฉลาดของมนุษย์” และความจำเป็นเพื่อความอยู่รอด ด้วยเหตุนี้จึงเป็นผลทำให้บุคคลนั้นเลือกที่จะให้ความสนใจมากขึ้นกับสิ่งที่มีความเสี่ยงหรือเป็นอันตรายกับตนเอง และจะไม่สนใจในสิ่งที่ไม่ได้เป็นภัยคุกคามต่อตนเอง ยกตัวอย่างเช่น ถ้าหากบุคคลนั้นเคยเผชิญอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัวและมีประสบการณ์ในสิ่งที่เป็นภัยคุกคาม ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็คือ บุคคลนั้นจะกลายเป็นคนที่มีความตระหนกต่อภัยคุกคามที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองและจะระมัดระวังมากขึ้น (Eysenck & Keane, 2000)

ผลกระทบที่เกิดจากอคติความสนใจ

จากสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนเรา บางครั้งเวลาที่คนเราจะมีการตัดสินใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สำคัญ จะมีมุมมองที่เกิดตามมาเสมอว่า โดยทั่วไปแล้ว พวกเราได้พิจารณาถึงความเป็นไปได้ทั้งหมด

หรือไม่? หรือในขณะเดียวกันจะมีความคิดเกิดขึ้นว่า ได้ใช้ทุกทางเลือกในการพิจารณาทั้งหมดหรือไม่? แต่ในความเป็นจริงแล้ว บางครั้งหรือบ่อยครั้งที่คนเราจะมองข้ามบางตัวเลือกและผลลัพธ์ที่เป็นไปได้ทั้งหมด ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากอคติความสนใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ส่งผลให้เกิดการมุ่งเน้นเพียงบางตัวเลือกเท่านั้น

ดังนั้น ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เมื่อบุคคลนั้นเกิดอคติความสนใจขึ้น ก็จะมีผลให้กลายเป็นคนที่มุ่งเน้นความสนใจหรือเลือกรับรู้สิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจง ถ้าอคติความสนใจที่เกิดขึ้นนี้อยู่ในระดับปานกลาง ก็อาจจะเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน แต่ถ้าบุคคลนั้นมีอคติความสนใจในระดับที่สูงขึ้น ก็อาจจะกลายเป็นอาการของโรคหรือความผิดปกติทางด้านจิตใจได้เช่นกัน รวมทั้ง พบว่า อคติความสนใจที่เกิดขึ้นนี้อาจมีอิทธิพลหรือส่งผล กระทบต่อกระบวนการตัดสินใจของบุคคลนั้นตามมาด้วย ยกตัวอย่างเช่น ในผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจจะพบว่า มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง จะส่งผลต่อการแสวงหา ทางเลือกอื่นๆ น้อยลง หรืออาจจะนำไปสู่ทางเลือกที่ไม่ดีหรือไม่ถูกต้องได้

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ในผู้ที่มีภาวะ ซึมเศร้า จะมีอคติความสนใจเกี่ยวกับข้อมูลในเชิงลบหรือ ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงกับประสบการณ์ที่ตนเองเคยได้รับมา ที่เป็นผลก่อให้เกิดความผิดปกติทางอารมณ์หรือจิตใจ เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้านี้จะมีอคติที่ ส่งผลต่อความจำด้วยเช่นกัน โดยผู้ที่มีภาวะซึมเศร้านี้มักจะ ระลึกถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ทางลบ (Beck & Bredemeier, 2016, p.5)

อคติความสนใจนี้ยังสามารถมีอิทธิพลต่อสิ่งที่คนเรามีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้น ยกตัวอย่างเช่น จากการศึกษาโดยใช้วิธีการทดสอบทางจิตวิทยาด้วยกิจกรรมทดสอบ Dot-probe paradigm ในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของความวิตกกังวล (Bar-Haim et al., 2007) และผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง (Smith et al., 2006) พบว่า อคติความสนใจมีระดับที่เพิ่มสูงขึ้น ไปยังข้อมูลหรือสัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทน ในการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกี่ยวกับความโกรธและความเจ็บปวด นอกจากนี้ยังพบว่า อคติความสนใจยังมีผลต่อสิ่งเร้าในเชิงบวก เช่น การมีส่วนร่วมทางสังคมและช่วยเหลือสังคม

เพิ่มขึ้น รวมทั้งการลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากการใช้สารเสพติด (Kang et al., 2012) ข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษานี้เป็นสิ่งสำคัญที่พบว่า อคติความสนใจต่อสิ่งเร้าในเชิงบวกและสิ่งเร้าในเชิงลบ เนื่องมาจากกลไกการเกิดอคติความสนใจที่มีต่อสิ่งเร้าของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน รวมทั้งยังพบว่า อารมณ์สามารถมีอิทธิพลต่ออคติความสนใจด้วยเช่นกัน จากผลการทดสอบทางจิตวิทยาด้วยวิธีการที่ใช้สิ่งเร้าต่างๆ ถูกนำเสนอและให้ผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์หรือจิตใจ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่น่าเสนอ ผลพบว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลจะมีแนวโน้มที่จะแสดงออกถึงอคติความสนใจในระยะแรกของการประมวลผลข้อมูลที่ได้รับมา ในขณะที่ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้านี้จะแสดงออกถึงอคติความสนใจเมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าเสนอเป็นระยะเวลาสั้นๆ จากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า บุคคลที่มีความผิดปกติทางอารมณ์หรือจิตใจนี้จะมีความลำบากในการควบคุมความคิดหรือแก้ไขภาวะวิกฤตและมีภาวะการเฝ้าระวังความคิดไปในทางลบ

อคติความสนใจกับการตัดสินใจ

ในกระบวนการตัดสินใจของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกับการประมวลผลข้อมูลตามแบบจำลองการประมวลผลข้อมูลของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่นำเสนอกระบวนการไหลเวียนของข้อมูลจากขั้นตอนหนึ่งไปยังขั้นตอนต่อไป เริ่มจากการนำเข้าข้อมูลของสิ่งเร้าต่างๆ ผ่านเข้ามาทางอวัยวะรับรู้ความรู้สึก เช่น ภาพ เสียง กลิ่น รสและสัมผัส จากนั้นจะดำเนินการตอบสนองด้วย 2 กระบวนการคือ 1) กระบวนการบนลงล่าง (Top-down processing) เป็นการรวบรวมข้อมูลที่ได้รับจากภายนอกไว้ที่อวัยวะรับรู้ความรู้สึก คือ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง เป็นระยะเวลาสั้นๆ เมื่อสมองเกิดความสนใจ ข้อมูลจะถูกส่งไปยังกระบวนการรับรู้ เพื่อทำงานต่อและบันทึกข้อมูลที่ได้รับมาจากอวัยวะรับรู้ความรู้สึกมาใช้ในการประมวลผลกลาง คือ การคิด การตัดสินใจและการแก้ปัญหา และความจำขณะทำงาน รวมทั้งมีการนำข้อมูลจากความจำระยะยาวซึ่งเก็บข้อมูลความรู้ต่างๆ ที่สะสมไว้มากำหนดการตอบสนองขึ้น และ 2) กระบวนการล่างขึ้นบน

(Bottom-up processing) เกิดขึ้นเมื่อสมองเกิดความสนใจต่อข้อมูลที่ได้รับจากอวัยวะรับรู้ความรู้สึก ข้อมูลจะถูกส่งไปยังกระบวนการรับรู้และการเลือกตอบสนอง ซึ่งเป็นกระบวนการจับคู่ข้อมูลที่เข้ามาทำให้สามารถรับรู้อย่างรวดเร็วว่ามีอะไรเกิดขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นน่าจะเป็นอะไรและการตอบสนองอะไรเหมาะสมที่สุด (Wickens & Carswell, 2006, pp.111-149)

จากแบบจำลองการประมวลผลข้อมูลของมนุษย์สามารถเชื่อมโยงได้ว่า ความสนใจเป็นขั้นตอนแรกในกระบวนการทางปัญญา โดยทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของกระบวนการต่างๆ ได้แก่ 1) การรับรู้ความสนใจมีความสำคัญสำหรับการรวมลักษณะของวัตถุ เช่น สี รูปร่าง ตำแหน่งและการกำหนดทิศทาง 2) ความจำ ความสนใจจะช่วยเพิ่มความสามารถในการเข้ารหัส การเก็บข้อมูลให้คงอยู่เป็นระยะเวลานานมากขึ้น และ 3) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Bahrick, Lickliter, Castellanos, & Vaillant-Molina, 2010, pp.120-166)

สำหรับผู้ที่มีอคติความสนใจจะพบว่า การตัดสินใจจะขึ้นอยู่กับความสนใจต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในช่วงแรก ร่วมกับประสบการณ์หรือเหตุการณ์ความทรงจำในด้านลบ ซึ่งจะพบมากในผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์หรือจิตใจ เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้จะมีความสนใจต่อสิ่งเร้าที่เป็นในด้านลบมากกว่าสิ่งเร้าที่เป็นด้านบวก ประกอบกับสภาวะทางอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ อาจจะเป็นผลทำให้ผลลัพธ์ที่เกิดการตัดสินใจนั้น อาจจะไม่ใช่วิธีทางเลือกที่เหมาะสมหรือดีที่สุด

แบบจำลองทางทฤษฎีเกี่ยวกับอคติความสนใจ

จากการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับรูปแบบการเกิดอคติความสนใจที่ส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความผิดปกติทางด้านอารมณ์ที่มุ่งเน้นไปที่กลไกของอคติความสนใจ และการตั้งสมมติฐานโดยใช้แบบจำลองทางทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอคติความสนใจเป็นสิ่งสำคัญเพื่อที่จะทำให้ทราบถึงรูปแบบของอคติความสนใจที่เกิดขึ้น โดยจะมุ่งเน้นให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของความวิตกกังวล

อคติความสนใจที่เกิดขึ้นนั้นมีความเกี่ยวข้องกับลักษณะของความวิตกกังวลซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลที่มีแนวโน้มในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียด และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ที่ต้องเผชิญ (Spielberger et al., 1983) สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า ขนาดความรุนแรงของอคติความสนใจที่เกิดขึ้นในแต่ละคนนั้นพบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลและผู้ป่วยที่เป็นโรควิตกกังวล (Bar-Haim et al., 2007) และจากการสังเกตพบว่า ลักษณะของความวิตกกังวลเป็นปัจจัยสำคัญที่มีแนวโน้มพัฒนาไปสู่อาการของความวิตกกังวลในทางคลินิก (Barlow, 2002) ดังนั้น ในการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นสำหรับผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลที่จะมีการพัฒนาไปสู่การเกิดอาการของความวิตกกังวลในทางคลินิก การศึกษาเกี่ยวกับกลไกการเกิดอคติความสนใจจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ลักษณะเฉพาะของอคติความสนใจ

กลไกการขับเคลื่อนของอคติความสนใจมีด้วยกัน 2 กลไก คือ 1) ทิศทางของความสนใจในการเริ่มต้นที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น และ 2) ความยากลำบากในการปล่อยวางหรือละทิ้งความสนใจจากสิ่งเร้าหรือข้อมูลที่ได้รับมาในระยะแรกและมีการเปลี่ยนความสนใจไปตามสิ่งเร้าหรือข้อมูลอื่นๆ ที่เข้ามาในระยะหลัง (Posner, Inhoff, Friedrich, & Cohen, 1987) จากการศึกษพบว่า สองกลไกหลักที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ไม่สามารถที่จะแยกออกจากกันได้ เนื่องจากพบว่า ทิศทางในการเริ่มต้นจะเป็นกลไกการขับเคลื่อนไปสู่กระบวนการก่อนการตัดสินใจในการเลือกความสนใจต่อสิ่งที่มากระตุ้น รวมทั้งทิศทางในการเริ่มต้นนี้จะมีอิทธิพลต่อกระบวนการเลือกความสนใจที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับสิ่งกระตุ้น จากการทดสอบด้วยกิจกรรมทางจิตวิทยาพบว่า กลไกของการเกิดความสนใจจะเกิดขึ้นภายในระยะเวลา 150 มิลลิวินาทีแรกที่ได้รับสิ่งเร้า และสำหรับกลไกของความยากลำบากในการปล่อยวางความสนใจจากสิ่งเร้าได้สิ่งเร้าหนึ่งนั้น จะมีกระบวนการเกิดขึ้นหลังจากการเลือกความสนใจหรือหลังจากที่ได้รับสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับทิศทางในการเริ่มต้น พบว่า กลไก

นี้จะเกิดขึ้นในภายหลัง ช่วงระยะเวลา 200- 250 มิลลิวินาที (Weierich, Treat, & Hollingworth, 2008)

จากการศึกษาพบว่า ในผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์หรือมีความวิตกกังวล หรือบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมีแนวโน้มที่จะมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียด และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่นั้นพบว่า กลไกของการเกิดกระบวนการขับเคลื่อนความสนใจมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุคลิกภาพและประสบการณ์ที่บุคคลนั้นเคยได้รับมา (Born, Kerzel, & Theeuwes, 2011) และจากการศึกษาปัจจุบันพบว่า ผู้ที่มีปัญหาความผิดปกติทางด้านอารมณ์จะมีความยากลำบากในการเริ่มต้นกระบวนการความสนใจในระยะแรกมากกว่าความยากลำบากในการปล่อยวางความสนใจจากสิ่งเร้าหนึ่งไปยังสิ่งเร้าอื่นๆ (Pool, Brosch, Delplanque, & Sander, 2014; Theeuwes & Belopolsky, 2012)

เครื่องมือที่ใช้ประเมินอคติความสนใจ

ในการศึกษาเกี่ยวกับการตอบสนองทางด้านอารมณ์ของอคติความสนใจที่เกิดขึ้นนั้น เครื่องมือทางจิตวิทยาที่ใช้สำหรับศึกษาเกี่ยวกับอคติความสนใจได้รับการพัฒนามาจากแนวคิดพื้นฐาน Classical cognitive task จากการทบทวนที่ผ่านมาพบว่า มีเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบเกี่ยวกับอคติความสนใจ ดังนี้ 1) The dot probe detection task (Yiend, 2010; Bar-Haim et al 2010; Reinecke et al, 2011) 2) The spatial cuing task (Bar-Haim, 2007; Cisler et al., 2009) 3) Visual search task (Cisler et al., 2009; Field et al., 2009; Derakshan & Koster, 2010) และ 4) Stroop task (Phaf & Kan, 2007; Field et al., 2009)

นอกจากกิจกรรมทดสอบที่กล่าวมาข้างต้นแล้วจากการศึกษาในปัจจุบันสามารถแบ่งออกเป็นสองประเภทหลักดังนี้ 1) การประเมินโดยทางตรง ได้แก่ การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองสัมพันธ์กับกิจกรรม (ERP) และการเคลื่อนไหวของดวงตา (Eye tracking) และ 2) การประเมินทางอ้อม ได้แก่ การแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงการ

ตอบสนองของอารมณ์เกี่ยวกับอคติความสนใจ (Field et al., 2009)

การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับอคติความสนใจ

1. การควบคุมความสนใจ (Attentional control) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของการควบคุมความสนใจเพื่อประเมินอคติความสนใจของบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้จากบนลงล่าง (Top-down) และกระบวนการจากล่างขึ้นบน (Bottom-up) (Eysenck et al., 2005, pp.101-105) ผลจากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีลักษณะความกังวลใจหรือผู้ที่มีภาวะความผิดปกติทางจิตใจพบว่า มีความยากลำบากในการควบคุมความสนใจของตนเอง นั้นหมายถึง มีการปรับเปลี่ยนความสนใจไปตามสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาอย่างรวดเร็ว ไม่สามารถคงความสนใจอยู่ในช่วงเวลานาน (Peers & Lawrence, 2009)

2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง (Emotion regulation strategy) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการควบคุมอารมณ์ซึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ตั้งแต่เริ่ม การยับยั้งหรือปรับสภาพหรือพฤติกรรมในสถานการณ์หนึ่งๆ โดยบุคคลอาจจะมุ่งเน้นการให้ความสนใจไปยังสิ่งเร้าอื่นๆ ที่อยู่รอบตัว เช่น ผู้ป่วยในขณะที่ได้รับการฉีดยา อาจจะมุ่งเน้นความสนใจไปยังโปสเตอร์ที่ติดฝาผนังแทน เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งเร้าในเชิงลบในระหว่างการฉีดยาซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ไขว้เขว (Distraction) (Sheppes & Meiran 2008; Van, Dillen & Koole, 2007) และจากการศึกษาพบว่า การควบคุมอารมณ์ที่ผิดปกติมีความสัมพันธ์กับอาการของโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ความผิดปกติในการรับประทาน และการติดสารเสพติด

3. กลไกระบบประสาท (Neural mechanisms) สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างทางระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับเครือข่ายของความสนใจ ประกอบด้วย ส่วนหน้า (Frontal component) ซึ่งอยู่ในสมองส่วนหน้า (Anterior) และสมองส่วนพารีเอทัล (Parietal component) และสมองส่วนหลัง (Posterior) (Driver & Frackowiak, 2001) และจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า สมองส่วนด้านข้าง

(Temporal lobe) มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกกลัวและมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางพฤติกรรม (Myers & Davis, 2007) รวมทั้งเกี่ยวข้องกับสมองส่วนของอารมณ์ Amygdala (Carlson, Reinke & Habib, 2008)

จากที่กล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับอคติความสนใจที่เกิดขึ้นในบุคคลที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์หรือบุคคลที่มีลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความไวต่อการตอบสนองต่อเหตุการณ์ความเครียดหรือเหตุการณ์ใหม่ที่ต้องเผชิญ ผู้ที่มีภาวะวิตกกังวลและกลุ่มผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า นั้น อคติความสนใจยังเกี่ยวข้องกับอคติทางความคิดอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น อคติการตีความ (Interpretation bias) เป็นความโน้มเอียงในการประมวลผลข้อมูลเป็นความบิดเบือนในการแปลความหมายของข้อมูลอย่างมีอคติหรือมีความเอนเอียงตามความคิด ความเชื่อของตนเอง และอคติความจำ (Memory bias) เป็นหลักฐานที่แสดงความมีอคติด้านลบของความรู้สึกซึ่งบุคคลมักจะจดจำข้อมูลในด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการแสดงออกถึงความหดหู่ เศร้าใจ ซึ่งอคติที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดเป็นส่วนหนึ่งของอคติทางความคิด

วิธีการปรับเปลี่ยนอคติความสนใจ

การปรับเปลี่ยนอคติความสนใจเป็นกระบวนการที่ออกแบบมาเพื่อเปลี่ยนรูปแบบเฉพาะเจาะจงในส่วนของขั้นตอนการประมวลผลข้อมูลในด้านความรู้ความเข้าใจ รวมถึงการเชื่อมโยงกับสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลต่อหรือมีอิทธิพลต่อกระบวนการคิด เป็นวิธีการบำบัดที่มีรูปแบบเฉพาะบุคคลที่มีพื้นฐานความเชื่อที่แตกต่างกัน โดยการบำบัดมีแนวคิดอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่า อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่ ล้วนขึ้นอยู่กับแนวทางการมองโลกของบุคคลนั้นเป็นสำคัญ

จุดตั้งต้นของรูปแบบความคิดที่เกิดจากความเชื่อ นั้นเรียกว่า Core Belief เป็นความเชื่อที่ฝังรากมาเป็นตัวตนของคนๆ นั้น จากการการเรียนรู้และประสบการณ์เลี้ยงดูในวัยเด็ก จนกระทั่งก่อตัวมาเป็นทัศนคติที่มีต่อตัวเองและบุคคลอื่น ส่วนใหญ่เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่รู้ตัวในทันที เป็นความเชื่อที่แฝงในรูปของกฎเกณฑ์ ทัศนคติ และการตั้งข้อสันนิษฐานขึ้นมาเอง ความเชื่อที่แฝงอยู่นี้จะประจักษ์ให้เห็น

เมื่อมีสิ่งกระตุ้นเร้า เช่น เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น ความเชื่อจะออกมาในรูปแบบของความคิดอัตโนมัติ ซึ่งจะส่งผลกระทบด้านอารมณ์ พฤติกรรม รวมถึงความแปรปรวนในร่างกาย และวิธีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม มีขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้ที่มีอคติความสนใจระบุความคิดที่ไม่เหมาะสมและสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น
2. ช่วยให้ผู้ที่มีอคติความสนใจระบุการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือปัญหาพฤติกรรมที่เป็นไปตามความคิดที่ไม่เหมาะสม
3. ช่วยหยุดความคิดที่ไม่เหมาะสมด้วยการช่วยให้ผู้ที่มีอคติความสนใจมีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น

สรุปหลักการปรับเปลี่ยนอคติความสนใจนั้น ต้องอยู่บนพื้นฐานปัญหาของผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์และจิตใจ การมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้เกิดความไว้วางใจ และให้ความร่วมมือในการปรับเปลี่ยนอคติความสนใจเป็นอย่างดี การปรับต้องมีเป้าหมายชัดเจน เน้นไปที่ปัญหา และเป็นปัญหาในปัจจุบันที่กำลังประสบอยู่มิใช่ปัญหาในอดีต

บทสรุป

อคติความสนใจนี้เป็นส่วนหนึ่งของอคติทางความคิด และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีพื้นฐานทางบุคลิกภาพที่อ่อนไหวต่อสิ่งเร้ารอบตัว รวมทั้งผู้ที่มีความผิดปกติอารมณ์และทางจิตใจ ซึ่งจะพบว่ามีอคติความสนใจอยู่ในระดับสูง โดยอคติความสนใจนี้มีอิทธิพลต่อกระบวนการตัดสินใจของคนเราเป็นอย่างมาก เนื่องจากบุคคลนั้นจะเปิดใจในการรับรู้ข้อมูลในระดับที่น้อยกว่าคนปกติ รวมทั้งจะมีการเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้รับกับความเชื่อพื้นฐานที่มีของตนเอง อาจส่งผลกระทบต่อการทำหน้าที่ทางสังคมในด้านอื่นๆ ตามมา แต่อย่างไรก็ตามเมื่ออคติความสนใจที่เกิดขึ้นนั้นสามารถลดลงเป็นปกติได้ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนทางความคิดซึ่งมีรูปแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับแต่ละบุคคล และสิ่งที่สำคัญที่สุดในการป้องกันการเกิดอคติความสนใจ คือ การเปิดใจในเรียนรู้ รับรู้ข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

- Bahrick, L. E., Lickliter, R., Castellanos, I., & Vaillant-Molina, M. (2010). *Intersensory redundancy and tempo discrimination in infancy: The roles of task difficulty and expertise*. *Developmental Science*, 13, 731-737.
- Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2007). *Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta-analytic study*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 1-24.
- Bar-Haim, Y. (2010). Research review: Attention bias modification (ABM): *A novel treatment for anxiety disorders*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 859-870.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). *A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives*. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596-619.
- Born, S., Kerzel, D., & Theeuwes, J. (2011). *Evidence for a dissociation between the control of oculomotor capture and disengagement*. *Experimental Brain Research*, 208(4), 621- 631.
- Carlson, J. M., & Reinke, K. S. (2008). *Masked fearful faces modulate the orienting of covert spatial attention*. *Emotion*, 8, 522-529.
- Cisler, J. M., & Koster, E. H. (2010). *Mechanisms of biases towards threat in anxiety disorders: An integrative review*. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 203-216.
- Derakshan, N., & Koster, E. H. W. (2010). *Processing efficiency in anxiety: Evidence from eye-movements during visual search*. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1180-1185.
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2005). *Cognitive psychology: A student's handbook*. (4th edition). Taylor & Francis.
- Field, M., Munafo, M. R., & Franken, I. H. A. (2009). *A meta-analytic investigation of the relationship between attentional bias and subjective craving in substance abuse*. *Psychological Bulletin*, 135, 589-607.
- Kang, O. S., Chang, D. S., Jahng, G. H., Kim, S. Y., Kim, H., Kim, J. W., & Chae, Y. (2012). *Individual differences in smoking-related cue reactivity in smokers: an eye-tracking and fMRI study*. *Progress in Neuro Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 38(2), 285-293.
- Phaf, R. H., & Kan, K. J. (2007). *The automaticity of emotional Stroop: A meta-analysis*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(2), 184-199.
- Peers, P. V., & Lawrence, A. D. (2009). *Attentional control of emotional distraction in rapid serial visual presentation*. *Emotion*, 9(1), 140.

- Pool, E., Brosch, T., Delplanque, S., & Sander, D. (2014). *Where is the chocolate? Rapid spatial orienting toward stimuli associated with primary rewards*. *Cognition*, 130(3), 348-359.
- Posner, M. I., Inhoff, A. W., Friedrich, F. J., & Cohen, A. (1987). *Isolating attentional systems: A cognitive-anatomical analysis*. *Psychobiology*, 15(2), 107-121.
- Reinecke, A., Cooper, M., Favaron, E., Massey-Chase, R., & Harmer, C.(2011). *Attentional bias in untreated panic disorder*. *Psychiatry Research*, 185, 387-393.
- Sheppes, G., & Meiran, N. (2008). *Divergent cognitive costs for online forms of reappraisal and istraction*. *Emotion*, 8(6), 870.
- Smith, N. K., Larsen, J. T., Chartrand, T. L., Cacioppo, J. T., Katafiasz, H. A., & Moran, K. E. (2006). *Being bad isn't always good: Affective context moderates the attention bias toward negative information*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 210.
- Spielberger, G. (1983). Jacobs (1983) CD
- Theeuwes, J., & Belopolsky, A. V. (2012). *Reward grabs the eye: Oculomotor capture by rewarding stimuli*. *Vision Research*, 74, 80-85.
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). *Clearing the mind: a working memory model of distraction from negative mood*. *Emotion*, 7(4), 715-723.
- Wickens, C. D., & Carswell, C. M. (2006). *Handbook of human factors and ergonomics*.
- Weierich, M. R., Treat, T. A., & Hollingworth, A. (2008). *Theories and measurement of visual attentional processing in anxiety*. *Cognition and Emotion*, 22(6), 985-1018.
- Yiend, J. (2010). *The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information*. *Cognition and Emotion*, 24(1), 3-47.