ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้

ความหมาย

ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ หรือ การยอมจำนนอันเกิดจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) หมายถึง สภาวะที่อินทรีย์เกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับและแบกรับสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ รวมทั้งไม่คิดจะหลีกเลี่ยงสิ่งเร้านั้น แม้ว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงได้

ความเป็นมา

การศึกษาเกี่ยวกับความสิ้นหวังจากการเรียนรู้มีที่มาจากงานวิจัยของโซโลมอนและเทอร์เนอร์ (Solomon & Turner, 1960, pp.1499–1500) ซึ่งได้ร่วมกันทำการศึกษาเกี่ยวกับการกลัวที่เกิดจากการวางเงื่อนไขและการหลีกหนีความกลัว โดยดำเนินการทดลองกับสุนัข ผู้ทำการทดลองจะนำสุนัขไปใส่ในกล่องทดลอง (shuttlebox) ซึ่งถูกแบ่งเป็น 2 ฝั่ง และมีแผงกั้นเตี้ย ๆ ให้สุนัขสามารถกระโดดข้ามผ่านไปมาระหว่าง 2 ฝั่งได้ ที่พื้นกล่องเป็นตะแกรงเหล็กสำหรับปล่อยกระแสไฟฟ้าเข้าไปช็อตสัตว์ทดลอง ส่วนผนังของทั้งสองฝั่งมีหลอดไฟติดอยู่ หากหลอดไฟที่ฝั่งใดสว่างขึ้น ฝั่งนั้นจะมีการปล่อยกระแสไฟฟ้า เมื่อนำสุนัขมาฝึกในกล่องทดลองนี้สุนัขจะเรียนรู้ที่จะกระโดดข้ามไปอีกฝั่งเมื่อหลอดไฟในฝั่งที่มันยืนอยู่สว่างขึ้น เพื่อหลีกหนีการถูกไฟฟ้าช็อต ต่อมาผู้ทดลองจะนำสุนัขแยกออกมาวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกตามแนวความคิดของพัฟลอฟ (Pavlov) ด้วยการจับคู่ระหว่างเสียงกับการถูกไฟฟ้าช็อต เพื่อให้สุนัขเรียนรู้ว่าเมื่อได้ยินเสียงจะถูกไฟฟ้าช็อตด้วย ทำให้สุนัขกลัวเสียงที่ผู้ทำการทดลองเปิด ขั้นตอนสุดท้ายนำสุนัขเข้าไปในกล่องเดิม และเปิดเสียงที่เคยใช้วางเงื่อนไขให้สุนัขได้ยิน ปรากฏว่าสุนัขแสดงปฏิกิริยากระโดดหนีข้ามมาอีกฝั่งหนึ่งทันที แสดงว่าสุนัขเกิดการถ่ายโอนการควบคุมพฤติกรรมของตัวเองจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่อีกสถานการณ์หนึ่งเพื่อหลีกหนีสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ต่อมาในปี ค.ศ. 1965 ลูกศิษย์ของโซโลมอน คือ โอเวอร์ไมเออร์และลีฟ (Overmier & Leaf, 1965, pp. 213–217) ได้ทำการทดลองเพิ่มเติมโดยแบ่งสุนัขออกเป็น 2 กลุ่ม สุนัขในกลุ่มแรกจะได้รับการฝึกให้หลีกหนีการถูกไฟฟ้าช็อต แล้วจึงนำไปวางเงื่อนไขด้วยการเปิดเสียงควบคู่กับการปล่อยกระแสไฟฟ้าเข้ามาช็อตสุนัข เพื่อให้สุนัขกลัวเสียง ส่วนสุนัขอีกกลุ่มหนึ่งจะดำเนินการสลับกัน คือ วางเงื่อนไขให้กลัวเสียงก่อนและนำไปฝึกทีหลัง หลังจากนั้นนำทั้งสองกลุ่มกลับเข้ามาทดสอบในกล่องทดลองเช่นเดียวกับขั้นตอนสุดท้ายในการทดลองของโซโลมอน ผลปรากฏว่า ทั้งสองกลุ่มสามารถหลีกหนีจากการถูกไฟฟ้าช็อตด้วยการกระโดดข้ามมาอีกฝั่งได้ แต่กลุ่มที่ถูกวางเงื่อนไขให้กลัวเสียงก่อนที่จะนำมาฝึกการหลีกหนี มีการตอบสนองในการหนีจากฝั่งที่โดนไฟฟ้าช็อตช้ากว่ากลุ่มที่ฝึกการหลีกหนีก่อนที่จะวางเงื่อนไขให้กลัวเสียง จึงเป็นที่น่าสังเกตว่าเพราะเหตุใดสุนัขในกลุ่มที่ถูกวางเงื่อนไขให้กลัวเสียงก่อน มีปฏิกิริยาตอบสนองในการหลบหนีที่ช้ากว่า โอเวอร์ไมเออร์ จึงได้ร่วมกับเซลิกแมน (Overmier & Seligman, 1967, pp. 28–33) เพื่อทำการตรวจสอบข้อสังเกตดังกล่าว โอเวอร์ไมเออร์และเซลิกแมนได้ศึกษาข้อมูลจากการทดลองของเชิร์ช และคณะ (Church, Lolordo, Overmier, Solomon & Turner, 1966 as cited in Overmier, 1996, pp. 331–337) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการเต้นของหัวใจสุนัขขณะโดน

ไฟฟ้าช็อต ในการทดลองนี้สุนัขไม่สามารถที่จะหลีกหนีจากการถูกไฟฟ้าช็อตได้ จากการศึกษาการทดลองของเซิซ และคณะ ทำให้โอเวอร์ไมเออร์และเซลิกแมนได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ สุนัขเกิดความล้มเหลวที่จะหลีกหนี เพราะไม่ว่าจะพยายามด้วยวิธีใดก็ไม่สามารถหลีกหนีจากการถูกไฟฟ้าช็อตได้ จึงเกิดภาวะขาดแรงจูงใจที่จะหลบหนี จนในที่สุดสุนัขยอมอยู่เฉยให้ถูกไฟฟ้าช็อต โดยไม่ได้แสดงปฏิกิริยาที่จะหลบหนี โอเวอร์ไมเออร์และเซลิกแมน (Overmier & Seligman, 1967, pp. 28–33) ได้เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า ***"ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้"***

เนื้อหาสาระ

เพื่อให้การอธิบายเกี่ยวกับความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น เซลิกแมนและ เมเออร์ (Seligman & Maier, 1967, pp.1–9) จึงได้ออกแบบการทดลองที่ชี้ให้เห็นว่าการล้มเหลวในการหลบหนีจากการถูกกระแสไฟฟ้าช็อตสามารถนำไปสู่ความสิ้นหวังหรือการยอมจำนนได้ การทดลองนี้ถูกแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ระยะแรกผู้ทำการทดลองแบ่งสุนัขออกเป็น 3 กลุ่ม สุนัขกลุ่มแรกจะถูกกระแสไฟฟ้าช็อต แต่สามารถหยุดกระแสไฟฟ้าได้ด้วยการกดปุ่ม สุนัขกลุ่มที่สองจะถูกไฟฟ้าช็อตเช่นเดียวกัน แต่ไม่ว่ากดปุ่มอย่างไรก็ไม่สามารถหยุดกระแสไฟฟ้าได้ ส่วนสุนัขกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุมไม่มีการช็อตด้วยกระแสไฟฟ้า การทดลองในระยะแรกพบว่า สุนัขในกลุ่มที่หนึ่งจะพยายามกดปุ่มเพื่อหยุดกระแสไฟฟ้า กลุ่มที่สองก็เช่นกัน แต่เมื่อกลุ่มที่สองพยายามเท่าใดก็ไม่สามารถหยุดกระแสไฟฟ้าได้ สุนัขจะเริ่มมีพฤติกรรมที่ซึมเศร้าลง ต่อมาในการทดลองระยะที่สอง สุนัขทั้งสามกลุ่มจะถูกนำไปทดลองในกล่องทดลองตามแบบของโซโลมอนที่กล่าวไปข้างต้น คือเป็นกล่องที่แบ่งเป็นสองฝั่งและมีแผงกั้นเตี้ย ๆ ด้านล่างของพื้นมีตะแกรงเหล็กสำหรับปล่อยกระแสไฟฟ้า โดยกระแสไฟฟ้าจะถูกปล่อยสลับกันทีละฝั่ง ผลการทดลองพบว่าสุนัขในกลุ่มแรกที่สามารถหยุดกระแสไฟฟ้าได้ด้วยการกดปุ่มกับสุนัขกลุ่มควบคุมที่ไม่เคยถูกกระแสไฟฟ้าช็อตในการทดลองระยะแรก จะรีบกระโดดข้ามแผงกั้นไปอีกฝั่งที่ไม่มีกระแสไฟฟ้า ส่วนสุนัขกลุ่มที่สองที่เคยพยายามกดปุ่มเท่าใดก็ไม่สามารถหยุดกระแสไฟฟ้าได้ ยอมอยู่นิ่งเฉยให้ถูกไฟฟ้าช็อต ไม่กระโดดข้ามแผงกั้น ทั้ง ๆ ที่สามารถจะข้ามได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะสุนัขเกิดความสิ้นหวังจากการทดลองระยะแรก จึงทำให้ยอมจำนนต่อสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ในการทดลองระยะที่สอง

การทดลองที่กล่าวมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าการยอมจำนนอันเกิดจากการเรียนรู้ จะเกิดขึ้นเมื่อสัตว์พบกับสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ และไม่ว่าจะพยายามอย่างไรก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงพอใจเหล่านั้นได้ ในที่สุดสัตว์จึงหยุดพยายามที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าเหล่านั้นและทำตนราวกับว่าตนเองหมดหวังที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นั้นอย่างสิ้นเชิง

อย่างไรก็ตามการศึกษาเกี่ยวกับการยอมจำนนอันเกิดจากการเรียนรู้ยังคงดำเนินต่อมาจนถึงปัจจุบัน โดยมี เซลิกแมน (Seligman, 2006, preface) เป็นบุคคลสำคัญในการศึกษาและเผยแพร่แนวคิดนี้ให้เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง อันนำไปสู่การศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีอันเกิดจากการเรียนรู้ซึ่งเป็นแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก ที่จะมาช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสิ้นหวังและการยอมจำนนต่อไป

ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ในมนุษย์

แม้ว่าแนวคิดนี้จะมีที่มาจากการศึกษา

พฤติกรรมของสุนัข แต่ก็สามารถนำมาใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ได้ ในปี ค.ศ. 1974 ฮิโรโต (Hiroto, 1974, pp.187–193) ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการยอมจำนนอันเกิดจากการเรียนรู้มาทำการทดลองกับมนุษย์ โดยทำการทดลองกับนักศึกษา ฮิโรโตแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม นักศึกษากลุ่มแรกจะได้ยินเสียงรบกวนและสามารถกดปุ่มหยุดเสียงรบกวนเหล่านั้นได้ กลุ่มที่สองได้ยินเสียงรบกวนแต่ไม่สามารถหยุดหรือควบคุมเสียงนั้นได้ ส่วนกลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุมไม่มีเสียงรบกวนใด ๆ ต่อมาผู้ทำการทดลองนำนักศึกษามาเข้าห้องทดลองอีกครั้ง ในครั้งนี้จะมีเสียงดังรบกวนเช่นเคย แต่ทุกคนจะสามารถกดปุ่มเพื่อหยุดเสียงได้ ผลปรากฏว่า นักศึกษาในกลุ่มแรกและกลุ่มควบคุมสามารถขจัดเสียงรบกวนด้วยการกดปุ่มหยุด แต่กลุ่มที่สองซึ่งไม่สามารถควบคุมเสียงให้หยุดลงในการทดลองแรก ไม่สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์นี้ได้ การทดลองนี้แสดงให้เห็นว่า เมื่อคนรู้สึกว่าพวกเขาไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ พวกเขาก็จะเริ่มหยุดพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้คนมองข้ามโอกาสในการแก้ปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น (Hiroto & Seligman, 1975, pp. 311–327)

สาเหตุของความสิ้นหวังจากการเรียนรู้

อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงวัยต่าง ๆ ของมนุษย์ ในช่วงวัยเด็ก เด็กหลายคนต้องเผชิญกับปัญหาด้านการเรียน เช่น เด็กบางคนทำงานหรือคะแนนสอบวิชาคณิตศาสตร์ได้ไม่ดีอยู่เป็นประจำ เขาก็จะเริ่มรู้สึกว่าเขาไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานหรือสอบในเรื่องที่เกี่ยวกับคณิตศาสตร์ เมื่อต้องทำงานที่เกี่ยวกับคณิตศาสตร์เขาก็จะรู้สึกหดหู่ใจ เป็นต้น (Cherry, 2017) ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ในช่วงวัยเด็กไม่ได้เกิดขึ้นเพียงด้านวิชาการเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงด้านสังคมด้วย เช่น เด็กบางคนถูกเพื่อนแกล้งหรือถูกรังแกอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะทำยังไงก็ไม่สามารถหลีกหนีการกลั่นแกล้งจากเพื่อนได้ ในที่สุดก็กลายเป็นผู้ที่ยอมจำนนต่อการถูกแกล้ง ดังนั้นตลอดช่วงวัยเด็กเด็กสามารถเกิดการยอมจำนนจากการเรียนรู้ได้จากหลายปัจจัย ทั้งจากภาระงานที่ยากเกินความสามารถ ความล้มเหลวจากการทำงาน การกลั่นแกล้งของเพื่อนหรือรุ่นพี่ที่โตกว่า รวมไปถึงการใช้อำนาจของผู้ใหญ่ที่ทำให้เด็กกลัวและยอมจำนน

เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ก็ยังสามารถเกิดขึ้นได้ บางคนต้องเผชิญกับหัวหน้างานที่กดขี่ เผด็จการ ไม่ว่าทำอะไรก็ผิดไปหมด จนเกิดการเรียนรู้ว่าตนเองไร้ความสามารถนำไปสู่ความสิ้นหวังและยอมจำนนในที่สุด หรือผู้หญิงบางคนที่แต่งงานกับสามีที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรง ไม่ว่าตนเองจะพยายามทำอะไรก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสามีได้ จนในที่สุดก็ยอมจำนนต่อการใช้ความรุนแรงนั้น ด้วยเหตุนี้จึงมักพบผู้ที่ยอมจำนนต่อผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่เขามีโอกาสที่จะหลีกหนี แต่ก็ยังยอมทนอยู่กับสถานการณ์อันไม่พึงพอใจเหล่านั้น นั่นเป็นเพราะบุคคลเหล่านี้ได้เกิดความสิ้นหวังแล้ว แม้แต่ช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตอย่างวัยชรา ความเสื่อมถอยของร่างกายนำมาซึ่งการขาดความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ไม่สามารถทำอะไรได้เหมือนแต่ก่อน หรือโดนลูกหลานปฏิบัติราวกับว่าตนเองเป็นผู้ไร้ค่า ก็สามารถนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวังได้เช่นกัน

ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ ไม่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นกับคนทั่วไปเท่านั้น ในเด็กพิเศษหรือผู้ที่มีความต้องการพิเศษก็สามารถเกิดความรู้สึกนี้ได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเด็กที่บกพร่อง

ทางสติปัญญา (Intellectual Disability) เด็กออทิสติก (Autistic) และเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disability) เสมือนว่าเด็กไร้ค่า ไร้ความสามารถ ไม่สามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้เลย คิดว่าเด็กไม่สามารถเรียนรู้ได้ รวมทั้งการไม่สอนสิ่งต่าง ๆ ให้กับเด็ก เด็กก็จะเกิดการเรียนรู้ว่าตนเองไม่สามารถทำอะไรได้ และก็จะไม่พยายามที่จะทำสิ่งใด ซึ่งส่งผลเสียต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก

นอกจากนี้ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ยังเชื่อมโยงกับความผิดปกติทางจิตประเภทต่าง ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นต้น (Miller, Seligman & Kurlander, 1975, pp. 347–357) และความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ยังเกี่ยวข้องกับความอาย ความกลัว รวมทั้งความเหงาด้วย อาการเหล่านี้สามารถเพิ่มขึ้นได้จากการที่คนเรารู้สึกยอมจำนน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงที่ขี้อายเวลาอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม ในที่สุดเธออาจรู้สึกว่าไม่มีอะไรที่จะสามารถเอาชนะอาการอายของเธอได้ ความรู้สึกที่ว่าอาการอายอยู่นอกเหนือการควบคุมของเธอ อาจทำให้เธอหยุดความพยายามที่จะมีส่วนร่วมในสถานการณ์ทางสังคมและทำให้ความขี้อายของเธอยิ่งเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นกับทุกสถานการณ์ เช่น เด็กที่เรียนคณิตศาสตร์ในชั้นเรียนไม่เก่งและสิ้นหวังจากการเรียนในห้องเรียน ก็ไม่จำเป็นจะต้องสิ้นหวังในการใช้ชีวิตจริงเสมอไป หากเด็กได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการคำนวณที่ดีในชีวิตประจำวัน (Cherry, 2017)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี คนที่เรียนรู้ความสิ้นหวังและยอมจำนนมักพบอาการซึมเศร้า มีความเครียดสูง รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าในตนเองและมีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพร่างกายน้อยลง การพบนักจิตวิทยาจิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเป็นทางเลือกสำหรับการแก้ไขความรู้สึกสิ้นหวังนี้ การบำบัดความคิด การมองโลกในแง่ดี รวมไปถึงการมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจะช่วยสร้างความมั่นใจและลดความรู้สึกสิ้นหวังให้น้อยลงได้ นอกจากนี้ พ่อแม่ผู้ปกครองก็สามารถมีส่วนช่วยในการป้องกันไม่ให้เด็กเกิดความรู้สึกสิ้นหวังและยอมจำนน ด้วยการสอนให้เด็กเรียนรู้การมองโลกในแง่ดี และสร้างความมั่นใจว่าลูกมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยการกระตุ้นให้ลูกทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง ให้กำลังใจ ให้คำชม ตลอดจนปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการใช้ชีวิต สอนให้ลูกเห็นคุณค่าในตัวเองและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่ยังเล็ก (Seligman, 2006, pp. 235–253)

การประยุกต์ความรู้ ความเข้าใจเรื่องความสิ้นหวังจากการเรียนรู้กับการศึกษา

ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ว่าตนเองไร้ความสามารถนั้น ส่งผลเสียต่อบุคคลในหลาย ๆ ด้าน ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากความสิ้นหวังและยอมจำนนนี้เกิดขึ้นกับช่วงวัยเด็ก เด็กอาจจะติดอยู่กับความรู้สึกนี้ไปอย่างยาวนานและส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน หรือ การทำงานในอนาคต ดังนั้น ระบบการศึกษาควรนำความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ มาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเกิดความสิ้นหวังและแก้ไขปัญหาเด็กที่เกิดความสิ้นหวังจากการเรียนรู้ไปแล้ว ให้มีความรู้สึกต่อตนเองที่ดีขึ้น ซึ่งการประยุกต์ใช้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสิ้นหวังจากการเรียนรู้สามารถทำได้ดังนี้

1. ไม่ใช้การตำหนิหรือลงโทษมากเกินไป การตำหนิหรือลงโทษที่เกินกว่าเหตุ เช่น การด่าทออย่างไร้เหตุผล การเฆี่ยนตีอย่างรุนแรง การลงโทษในลักษณะนี้จะนำมาซึ่งความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะเด็กที่ไม่ได้ทำอะไรผิด แต่ถูกลงโทษเป็นประจำ บางคนอาจยอมจำนนต่อการถูกลงโทษ เพราะเรียนรู้ว่าตนเองไม่สามารถต่อต้านหรือทำอะไรได้ ทำให้เด็กไม่กล้าคิด ไม่กล้าแสดงออก หากจำเป็นต้องลงโทษควรใช้การลงโทษที่สมเหตุสมผล และอธิบายเหตุผลให้เด็กเข้าใจ รวมถึงให้โอกาสเด็กในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมด้วย

2. ไม่มอบหมายงานที่ยากเกินความสามารถของเด็ก หากเด็กได้รับงานที่ยากเกินไป จนตนเองไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายเหล่านั้นได้ เด็กก็จะพัฒนาความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และนำไปสู่ความสิ้นหวัง ดังนั้นผู้สอนจึงควรทราบถึงความสามารถของผู้เรียนแต่ละคน และมอบหมายงานให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ โดยเริ่มต้นจากง่ายไปยาก หากงานใดที่เด็กสามารถทำได้เองให้โอกาสเด็กได้ใช้ความสามารถนั้น หากงานใดที่เด็กพอจะทำได้เมื่อได้รับคำแนะนำหรือการช่วยเหลือจากผู้ที่มีความสามารถในด้านนั้นสูงกว่าก็ต้องให้ความช่วยเหลือเด็กเพื่อให้เด็กได้พัฒนาความสามารถของตนเองให้มากขึ้น แต่ถ้างานใดที่ยากหรือซับซ้อนเกินระดับวุฒิภาวะและพัฒนาการของเด็ก ก็ควรจะรอให้ถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมก่อนแล้วค่อยมอบหมายงานชิ้นนั้น

3. ผู้สอนต้องมีทัศนคติที่ดีต่อเด็กไม่ว่าเด็กคนนั้นจะเป็นเด็กทั่วไปหรือเป็นเด็กพิเศษ ครูควรมีความเชื่อว่าเด็กทุกคนสามารถพัฒนาได้หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสม ไม่ดูถูกความสามารถของเด็ก เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองทำ ได้ลองปฏิบัติ รับฟังความคิดเห็นของเด็ก พยายามหาจุดเด่น ข้อดี และความสามารถพิเศษในด้านต่าง ๆ ของเด็กและส่งเสริมความสามารถเหล่านั้น ให้คำชมหรือการเสริมแรงเมื่อเด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จ สอนให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง คอยให้กำลังใจเมื่อเด็กท้อแท้ สิ้นหวัง รวมถึงช่วยเสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อเด็กเมื่อเด็กต้องการความช่วยเหลือ

4. สร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้แก่เด็ก เพราะแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จอย่างมุ่งมั่นและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ดังนั้นการมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะช่วยให้เด็กมีความมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ อาจกล่าวได้ว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความสิ้นหวังและยอมจำนนได้

5. การสอนให้เด็กมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เด็กเกิดความรู้สึกสิ้นหวังและยอมจำนน และยังช่วยในการปรับความคิดของผู้ที่สิ้นหวังให้ดีขึ้นได้ เซลิกแมน (Seligman, 2006, pp.207 – 208) ผู้นำด้านจิตวิทยาเชิงบวก อธิบายว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณสมบัติสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้มนุษย์เรามีความสุข รวมถึงประสบความสำเร็จทั้งด้านชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน การมองโลกในแง่ดี จะทำให้บุคคลเห็นประโยชน์จากสถานการณ์ต่าง ๆ แม้ว่าบางสถานการณ์อาจจะเลวร้าย ก็ตาม บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาเป็นบทเรียนสำหรับการพัฒนาตนเอง และมุ่งไปสู่เป้าหมายในอนาคตมากกว่าจะยึดติดกับอดีต

อย่างไรก็ตามการป้องกันไม่ให้ความสิ้นหวังจากการเรียนรู้เกิดขึ้น ย่อมดีกว่าการรอให้เกิดขึ้นแล้วค่อยหาทางแก้ไข ดังนั้นในการจัดการ

ศึกษาควรระมัดระวังไม่ให้ความรู้สึกสิ้นหวังและการยอมจำนนเกิดขึ้นกับผู้เรียน เพื่อให้เด็กได้พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคตต่อไป

อรรควิช จารึกจารีต

บรรณานุกรม

Cherry, K. (2017). **What is Learned Helplessness and Why Does it Happen?** Retrieved December 15, 2017, from https://www.verywell.com/what-is-learned-helplessness-2795326.

Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. **Journal of Experimental Psychology,** 102(2), 187–193.

Hiroto, D. S. & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. **Journal of Personality and Social Psychology,** 31(2), 311–327.

Miller, W. R., Seligman, M. E. P. & Kurlander, H. M. (1975). Learned helplessness, depression, and anxiety. **The Journal of Nervous and Mental Disease,**161(5), 347–357.

Overmier, J. B. & Leaf, R. C. (1965). Effects of discriminative Pavlovian fear conditioning upon previously or subsequently acquired avoidance responding. **Journal of Comparative and Physiological Psychology,** 60(2), 213–217.

Overmier, J. B. & Seligman, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. **Journal of Comparative and Physiological Psychology,** 63(1), 28–33.

Overmier, J. B. (1996). Richard L. Solomon and learned helplessness. **Integrative Physiological and Behavioral Science,** 31(4), 331–337.

Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. **Journal of Experimental Psychology,** 74(1), 1–9.

Seligman, M. E. P. (2006). **Learned optimism: How to change your mind and your life.** Reprint edition. New York: Vintage Books.

Solomon, R. L. & Turner, L. H. (1960). Discriminative classical conditioning under curare can later control discriminative avoidance responses in the normal state. **Science,**132, 1499–1500.