



การเรียนรู้ (Learning)

การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงอย่างค่อนข้างถาวรในพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากการฝึกฝน หรือมีประสบการณ์มาก่อน

พฤติกรรมหลายอย่างของคนเกิดจากการเรียนรู้ แต่บางอย่างก็ไม่ใช่ เช่น

- พฤติกรรมการตอบสนองตามธรรมชาติ :- การกระตุกของหัวเข่าเมื่อถูกข้อนเคาะ การกะพริบตา การหายใจ น้ำลายไหลเมื่อได้กลิ่นอาหาร จัดเป็น ปฏิกริยาสะท้อน (Reflex Behaviors)

- พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามวุฒิภาวะ (Maturation) :- ลูกเปิดเดินได้เมื่ออายุถึง เด็กเล็กเริ่มหัดคลานได้ หรือพฤติกรรมบางอย่างทำได้หรือถูกจำกัดให้ทำไม่ได้ด้วยพันธุกรรม เช่น นกบินได้ คนบินไม่ได้ ปลาว่ายน้ำได้ ฯลฯ เรียกว่าเป็น สัตว์ชาตญาณ (instincts)

รูปแบบของการเรียนรู้

1. การเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก (Trial and Error Learning)

เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสิ่ง 2 สิ่ง หรือปรากฏการณ์ 2 อย่างเข้าด้วยกัน เรามักใช้การเรียนรู้วิธีนี้กับปรากฏการณ์ใหม่ๆที่เราไม่เคย โดยบุคคลจะลองผิดลองถูก จนพบวิธีตอบสนองที่เหมาะสมที่สุดกับสถานการณ์นั้น และเก็บเอาวิธีนี้ไปใช้ในคราวต่อไป

กฎของการเรียนรู้แบบนี้

1. กฎแห่งผลการกระทำ (Law of Effect) ถือเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีนี้ เพราะเป็นตัวกำหนดรูปแบบการตอบสนอง หรือพฤติกรรมของบุคคลในครั้งต่อ ๆ ไป

2. กฎของการฝึกหัด (Law of Exercise) :- พฤติกรรมใดที่กระทำซ้ำๆ จะทำให้เกิดความชำนาญในการทำพฤติกรรมนั้นๆมากขึ้น เช่น การเรียนรู้ทักษะต่างๆ

2. การเรียนรู้โดยการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ (Stimulus Conditioning Learning)

เป็นการเรียนรู้ที่เกิดจากเงื่อนไขที่สิ่งเร้าหนึ่งเกิดขึ้น แล้วอีกสิ่งเร้าหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เกิดตามมา ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาตอบสนองต่อสิ่งเร้าแรกที่เกิดขึ้น จัดเป็นการเรียนรู้ความสัมพันธ์ของสิ่งเร้า คือ เป็นการเรียนรู้ว่า หากสิ่งเร้าหนึ่งเกิด อีกสิ่งเร้าหนึ่งจะเกิดตาม อินทรีย์จึงเกิดปฏิกริยาสะท้อนกับสิ่งเร้าที่หนึ่ง

การเรียนรู้แบบนี้ มักจะเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ เช่น ความกลัว เกลียด เสียใจ เศร้าใจ ตื่นเต้น ตกใจ ที่บุคคลยากจะควบคุมได้ รวมทั้งพฤติกรรมความกลัวอย่างไม่สมเหตุผล (Phobia) ด้วย เราสามารถสร้างเงื่อนไขให้ผู้อื่นเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่เราต้องการได้ เช่น การโฆษณาสินค้าโดยนำสิ่งที่คนทั่วไปชื่นชอบไปคู่กับสินค้าบางอย่าง แล้วทำให้คนทั่วไปหันมาชื่นชอบสินค้าเหล่านั้น



3. การเรียนรู้จากผลกรรม (Operant Conditioning Learning)

เป็นการเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออก (Response) กับผลกรรม (Consequence) ที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ โดยผลกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำพฤติกรรมนั้นๆ จะมากำหนดการแสดงออกในครั้งต่อไปว่าจะเกิดขึ้นอีกหรือไม่ในอนาคต

หลักการ พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลแสดงออก แล้วได้รับผลกรรมที่พึงพอใจตามมา บุคคลนั้นก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ผลกรรมชนิดนี้เรียกว่า ตัวเสริมแรง (Reinforcer)

ประเภทของตัวเสริมแรง

1. ตัวเสริมแรงทางสังคม :- การใช้คำพูด ภาษาท่าทาง
2. สิ่งที่พอใจ :- เงิน คະแนน อาหาร สิ่งของ
3. กิจกรรมที่พอใจ :- การเล่นเกม เล่นกีฬา ดูทีวี

การเสริมแรง (Reinforcement) หมายถึง เหตุการณ์ใดๆที่เพิ่มความน่าจะเป็นของการตอบสนองชนิดของการเสริมแรง

1. การเสริมแรงบวก :- การให้สิ่งที่บุคคลพอใจ
2. การเสริมแรงลบ :- การระงับหรือตัดเว้นการลงโทษ (การเอาตัวเสริมแรงลบออกไป)

การลงโทษ (Punishment) หมายถึง การให้ได้รับสิ่งที่ไม่พอใจ หรือ ถอดถอนสิ่งที่พอใจออกไปเสีย เพื่อให้พฤติกรรมนั้นลดลงหรือยุติ

ผลดีของการลงโทษ

1. ทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หยุดลงทันที
2. ทำให้ผู้ถูกลงโทษสามารถจำแนกได้อย่างรวดเร็วว่าพฤติกรรมใดไม่ควรกระทำ
3. เป็นตัวอย่างให้แก่คนอื่นๆได้ เข้าทำนองเชือดไก่ให้ลิงดู

ผลเสียของการลงโทษ

1. อาจเป็นสาเหตุของการแผ่ขยายความกลัวผู้ลงโทษหรือสิ่งเร้าที่ลงโทษไปสู่สิ่งอื่นได้
2. อาจเป็นสาเหตุให้เกิดการปรับตัวแบบหลีกเลี่ยงหนีออกจากสถานการณ์ที่เป็นการลงโทษ
3. ทำให้ผู้ถูกลงโทษเกิดความก้าวร้าว
4. ทำให้ผู้ถูกลงโทษเกิดความรู้สึกว่าตนเองจะไม่มีค่าหรือถูกลดค่าลง

วิธีการให้รางวัลอย่างมีประสิทธิภาพ

1. บอกเงื่อนไขให้ชัดเจนล่วงหน้า
2. ให้รางวัลทันทีที่เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์
3. ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารางวัลนั้นเป็นสิ่งที่เขาต้องการจริงๆ
4. ให้การเสริมแรงกับพฤติกรรมที่เราต้องการ และไม่ให้การเสริมแรงแก่พฤติกรรมที่เราไม่ต้องการ



วิธีการลงโทษที่มีประสิทธิภาพ

1. ต้องระบุเงื่อนไขการลงโทษให้ชัดเจนล่วงหน้า
2. ต้องทำทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา
3. ต้องลงโทษทันที อย่าปล่อยเวลาให้เนิ่นนานออกไป
4. ควรใช้การลงโทษเมื่อพฤติกรรมนั้นยังไม่ฝังลึกจนกลายเป็นนิสัย เพราะจะเห็นผลได้ชัดเจนและง่ายกว่า เข้าตำรา “ตัดไฟแต่หัวลม”
5. ต้องลงโทษให้รุนแรงในขนาดที่สามารถทำให้พฤติกรรมหยุดลง มิฉะนั้นจะทำให้เกิดการต่อต้าน
6. ต้องแน่ใจว่าผู้ถูกลงโทษไม่สามารถหนีรอดไปไหนได้
7. ต้องลงโทษด้วยความมั่นคงทางอารมณ์โดยปราศจากความโกรธ
8. ควรระวังเรื่องการใช้คำพูดในการตำหนิ
9. อย่าเพิ่งเล็งแต่จะลงโทษอย่างเดียว จงพยายามจับความถูกของบุคคลอื่นเสมอ
10. การลงโทษจะใช้ได้ผลดีเมื่อใช้ควบคู่กับการเสนอทางเลือกให้บุคคลเลือกพฤติกรรมอื่นที่เป็นคู่แข่งกับพฤติกรรมที่ถูกลงโทษ

4. การเรียนรู้โดยใช้ปัญญา (Cognitive Learning)

เน้นกระบวนการที่มนุษย์ได้มาซึ่งข่าวสารเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม กระบวนการจัดรวบรวมข่าวสาร การเก็บสะสมข่าวสาร การฟื้นความจำ และกระบวนการตัดสินใจในสภาวะการณ์ต่าง ๆ

5. การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบ (Observation Learning)

Albert Bandura เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบ พฤติกรรมของมนุษย์หลายอย่างจึงเกิดจากการเรียนรู้ทางสังคม พฤติกรรมการเรียนรู้ทางสังคมของบุคคลหลายอย่างไม่จำเป็นต้องเกิดจากประสบการณ์ตรงเสมอไป แต่อาจเกิดจากการสังเกตและการคาดหวังจากการกระทำของบุคคลอื่นได้ว่าจะมีผลกรรมเช่นไร การเรียนรู้แบบนี้มักใช้ในการเรียนรู้ทักษะจริยธรรม บทบาททางเพศ และการแต่งกายเป็นส่วนใหญ่

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้

1. สมองและระบบประสาท
2. ระดับสติปัญญาและความสามารถของบุคคล
3. การจำและการลืม
4. แรงจูงใจในการเรียนรู้
5. ความเหนื่อยล้า
6. สภาพการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้



เอกสารอ้างอิง

- เต็มศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), 2550.
- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. จิตวิทยา กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. การจัดการพฤติกรรมมนุษย์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บุ๊คแบงก์, 2539.

คำถามท้ายบท

1. การเรียนรู้หมายถึงอะไร
2. จงยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้มาอย่างน้อย 5 พฤติกรรม
3. ผลดีและผลเสียของการลงโทษมีอะไรบ้าง จงอภิปราย
4. องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้มีอะไรบ้าง
5. การเรียนรู้โดยการสังเกตตัวแบบมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมประเภทใด