

แรงจูงใจในการเรียน

น.อ.หญิง กาญจนา พุทธิมนต์
นายทหารปฏิบัติการประจำโรงเรียนนายเรือ

มนุษย์เราจะทำการสิ่งใดหรือจะศึกษาเล่าเรียนจะต้องมีแรงจูงใจ แรงจูงใจจะเป็นตัวกระตุ้นให้กระทำการในสิ่งนั้นได้สำเร็จตามความต้องการหรือมุ่งหวัง ถ้าขาดแรงจูงใจก็จะทำงานหรือศึกษาเล่าเรียนเพียงเพื่อให้ผ่านไปวัน ๆ โดยไร้จุดหมาย เข้าซาม เย็นซาม ปล่อยให้ตามยถากรรม ชีวิตก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ

แรงจูงใจเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เราแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มาสนองความต้องการโดยจะใช้ความพยายามในการกระทำไปสู่เป้าหมายโดยไม่ลดละ ถ้าแรงจูงใจต่ำอาจจะล้มเลิกการกระทำก่อนบรรลุจุดหมายได้ เช่นเดียวกับแรงจูงใจในการเรียน นักเรียนนักศึกษาจักต้องพยายามสร้างแรงจูงใจขึ้นมาด้วยตนเองก่อน ไม่ท้อแท้ปล่อยให้ชีวิตสิ้นหวัง ก่อนที่จะได้รับแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจจากบุคคลอื่นหรือสภาพแวดล้อมอื่นใด สำคัญอยู่ที่จิตใจของตนเอง ต้องแน่วแน่และพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้บรรลุจุดหมายของการเรียนคือ ความสำเร็จของการศึกษา

แรงจูงใจแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นความคิด ความสนใจ ความตั้งใจและความต้องการ ฯลฯ ของบุคคลที่จะกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจะทำให้ตนเองมีความรู้สึก มีความสามารถและเป็นผู้ลิขิตชีวิตของตนเอง เมื่อใดที่สามารถทำงานจนประสบผลสำเร็จได้ก็จะเกิดความพึงพอใจ

๒. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการได้รับการกระตุ้นจากสิ่งจูงใจภายนอกตัวบุคคล เช่น เงิน การเลื่อนขั้นหรือตำแหน่ง รางวัล คำชม สภาพแวดล้อมของการเรียนหรือบุคคลอื่นที่ไว้วางใจ ให้คำปรึกษา

ถ้าบุคคลมีความสามารถ ได้รับการสนับสนุนด้วยสภาพแวดล้อมและแรงจูงใจอย่างเพียงพอ ก็จะทำให้ผลของการปฏิบัติงานนั้นสูงตรงตามเป้าหมาย แรงจูงใจจะเป็นกลไกที่ไปกระตุ้นพลังของร่างกายให้เกิดการกระทำและเป็นแรงบังคับให้พลังของร่างกายที่จะกระทำอย่างมีทิศทาง และมีเป้าหมายชัดเจน พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นผลสืบเนื่องมาจากแรงผลักดันหรือแรงกระตุ้นที่เรียกว่า แรงจูงใจ ด้วย

แรงจูงใจในทางการศึกษา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ การฝึกฝนอบรม ครูเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่เรา แต่เราก็ควรอ่าน เขียน ทำแบบฝึกหัด เพิ่มเติมจากที่ครูสอน คนใดเกียจคร้านหรือท้อถอยในความฝึกฝนตนเองคอยแต่จะได้รับความรู้จากครูเท่านั้น ไม่อาจสำเร็จการศึกษาได้ด้วยดีเลย (สมิต อาชวินิกกุล ๒๕๕๐ : ๑๕๒)

วิธีเสริมสร้างแรงจูงใจ (กำลังใจ) ให้สูงขึ้นด้วยตนเอง มีหลักดังนี้

๑. รู้จักฟังตนเอง ไม่ควรฟังคนอื่นตลอดเวลา ควรตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง เป็นตัวของตัวเอง
๒. มีความเชื่อมั่นและมีเหตุผล พิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน ใช้ความสามารถของตนเองในการเรียน ให้เต็มที่เสมอ คนเรามีความสามารถ หน้าที่ที่แตกต่างหรือไม่เท่ากัน จึงไม่ควรไปเปรียบเทียบกับคนอื่น พยายามทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด
๓. กล้าเผชิญหรือฝ่าฟันปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ให้ได้ ไม่ย่อท้อ พยายามให้เกิดความรู้สึกสนุกในการแก้ปัญหา
๔. พยายามแข่งขันกับตนเอง โดยตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเองเอาไว้และพยายามทำให้สำเร็จไม่ต่ำกว่าเกณฑ์นั้น
๕. ควรมีความรับผิดชอบในการเรียน มีความตั้งใจที่จะไปให้ถึงจุดหมายหรือให้บรรลุผลสำเร็จให้ได้ ถ้านักเรียนคิดถึงความสำเร็จ ความสำเร็จนั้นก็จะ เป็นของนักเรียน
๖. ต้องสร้างความรู้สึกรักการเรียน ชอบวิชาที่กำลังเรียนอยู่และสร้างความรู้สึที่ดีต่องานของนักเรียนเอง
๗. มีความพอใจต่อสิ่งแวดล้อมของตน ไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ใด ๆ
๘. ต้องคิดว่าชีวิตหรือการต่อสู้ ศัตรูคือยากำลัง ไม่หมดอาลัยตายอยาก (ทอดอาลัยเพราะไม่มี ความหวังใจเหลืออยู่)

ผู้ที่ไม่ใส่ใจหรือเรียนอ่อนควรปรับตัว โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมในการศึกษาเล่าเรียน เสียใหม่ ดังนี้

๑. ถือว่าการเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
๒. อย่าปล่อยตัวตามยถากรรม พยายามค้นพบวิธีการเรียนที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง
๓. เข้าเรียนให้สม่ำเสมอ
๔. มีสมาธิในการดูหนังสือ
๕. มีความพอใจในงานหรือหน้าที่ของตน ควรมีความกระตือรือร้นในการเรียน สนุกกับการเรียน
๖. มีเรื่องไม่สบายใจอย่าเก็บไว้คนเดียว เล่าให้เพื่อนสนิทหรือคนใกล้ชิดฟัง พร้อมทั้งขอคำแนะนำ
๗. ต้องมีสมาธิในการเรียน
๘. หาโอกาสพักผ่อนบ้าง เช่น เล่นกีฬา ไปท่องเที่ยว

พระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า หนทางสู่ความสำเร็จ มีอยู่ ๔ ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสา ซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อคิดในการเรียนได้

ฉันทะ แปลว่า มีใจรัก การที่จะประสบผลสำเร็จในเรื่องใดต้องมีใจรักในเรื่องนั้น เช่น ต้องมีใจรักในการเรียน แม้ว่าจะไม่ชอบเรียนวิชาใดก็ต้องฝักใจให้ชอบในสิ่งนั้น คิดเสียว่า เมื่อไม่มีในสิ่งที่เราชอบก็ต้องชอบในสิ่งที่เรามี ฝักใจให้รัก เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถประสบผลสำเร็จในการเรียนได้

วิริยะ แปลว่า ความพากเพียร ความบากบั่น ถ้าไม่มีความเพียรพยายาม ความสำเร็จก็จะไม่เกิด ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น โดยเฉพาะถ้ายังไม่เข้าใจบทเรียนใด ก็ต้องพยายามทบทวนทำแบบฝึกหัดให้มาก ๆ หรือหาผู้รู้ที่จะช่วยอธิบายให้เข้าใจ

จิตตะ แปลว่า เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งที่ทำ มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นให้เกิดผลสำเร็จ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ

วิมังสา แปลว่า การใช้ปัญญา พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะทำอะไร

แรงจูงใจที่สำคัญคือแรงจูงใจภายใน ได้แก่ ตัวเราเอง ถ้าเรามีจิตใจเข้มแข็ง งานทุกอย่างก็จะสำเร็จได้ ดังพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า นโมบุพพุงคมา ฆมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา แปลว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ หรืออาจกล่าวง่าย ๆ ได้ว่า มีใจเป็นนาย มีกายเป็นบ่าว ทุกคนต้องมีความหวัง การเรียนต้องมีความหวังว่า จะต้องสำเร็จการศึกษาให้ได้ ความหวังดังกล่าว ก็จะเป็นแรงจูงใจให้ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งไว้

เอกสารอ้างอิง

พรพิมล เจียมนาครินทร์. พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescence Development). กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อ แกรมมี,

2539.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). ความสำเร็จแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, [255-].

วิจิตรวาทการ, พลตรี หลวง. กำลังใจ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัท สร้างสรรค์บุ๊คส์, 2543.

สมิต อาชวนิจกุล. การพัฒนาตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า, 2550.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.