

How to เพิ่มแรงจูงใจในการเรียนออนไลน์

เคยไหม? รู้สึกเบื่อหน่าย เหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิและแรงจูงใจในขณะที่เรียนออนไลน์



ขอขอบคุณภาพจาก : ISTOCKPHOTO.COM/ALEKSANDARGEORGIEV

สำหรับสถานการณ์ในปัจจุบันที่ต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโควิด 19 ซึ่งเริ่มมีมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 จนถึงตอนนี้มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมในประเทศไทยเป็นจำนวน 23,371 ราย จากการรายงานของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ณ วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2564 และเพื่อเป็นการควบคุมสถานการณ์ของโรคไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้นไปกว่านี้ กระทรวงสาธารณสุขจึงออกมาตรการป้องกัน ส่งผลให้ทุกคนต้องปรับตัวในการใช้ชีวิต หนึ่งในนั้นก็คือวัยเรียนที่ต้องเปลี่ยนจากการเรียนในห้องมาเป็นการเรียนแบบออนไลน์ ซึ่งบริบทหลาย ๆ อย่างที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้เรียนหลาย ๆ คนมีแรงจูงใจในการเรียนลดน้อยลง เช่น สภาพแวดล้อม การดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นต้น ดังนั้นลองมาดูว่ามีกลยุทธ์หรือวิธีอะไรที่สามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจเพื่อให้ยังคงไว้ซึ่งความสนใจในการเรียนออนไลน์ได้บ้าง

กลยุทธ์ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนออนไลน์

1. การตั้งและทบทวนเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายและติดตามความก้าวหน้าของงานจะช่วยให้งานที่ทำสำเร็จได้ง่ายขึ้น รวมทั้งการให้รางวัลตนเองหลังงานสำเร็จจะสามารถเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนออนไลน์ได้

2. การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียน ลดสิ่งรบกวนให้น้อยที่สุด เช่น การปิดแจ้งเตือนในโทรศัพท์ เป็นต้น และระหว่างเรียนควรมีการหยุดพักเป็นระยะ เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อกับการเรียนมากขึ้น

3. การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้ planners ในการช่วยกำหนดและจดจำสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นตารางเรียน การบ้าน หรือเรื่องส่วนตัว อาทิเช่น การเกี่ยวกับครอบครัว วันที่ต้องส่งการบ้าน เป็นต้น

4. การติดต่อกับเพื่อนและผู้สอน การติดต่อกับเพื่อนเป็นการรับรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่พบเจอคล้าย ๆ กัน ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือท้อแท้กับการเรียนออนไลน์ ส่วนการติดต่อกับผู้สอนจะทำให้ได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำต่าง ๆ

5. การลดปัญหาทางเทคนิค เป็นการตรวจสอบสัญญาณอินเทอร์เน็ตและอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียนให้มีความพร้อมมากที่สุด เพื่อเป็นการลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะที่เรียน

6. การแสวงหาและยอมรับการสนับสนุน การค้นหาแหล่งข้อมูลที่ต้องการและแบ่งปันประสบการณ์กับคนอื่น ๆ จะช่วยส่งเสริมการเรียนให้ดีขึ้น

7. การมีสุขภาพที่ดี ควรใส่ใจสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ความรู้สึกให้มีความสมบูรณ์อยู่เสมอ เพื่อให้พร้อมรับมือกับการเรียนในแต่ละครั้ง อาทิเช่น การอาบน้ำก่อนเริ่มเรียนจะทำให้รู้สึกสดชื่น สมองปลอดโปร่งพร้อมที่จะรับเนื้อหาที่เรียน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น เป็นกลยุทธ์ในการเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนออนไลน์ให้มากยิ่งขึ้น สาเหตุที่ต้องเพิ่มแรงจูงใจในการเรียนออนไลน์ก็เป็นผลอันเนื่องมาจากบริบทหรือสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากเดิม ทำให้ความกระตือรือร้นที่อยากจะเรียนลดน้อยลง ซึ่งบางครั้งสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ ก็สามารถทำลายความตั้งใจที่มีได้ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมและลดสิ่งรบกวนที่อาจเกิดขึ้นตั้งแต่แรกเริ่ม จะส่งผลให้การเรียนออนไลน์มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งนี้เป็นเรื่องปกติมากที่สุดที่แรงจูงใจจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตลอดทั้งหลักสูตรการศึกษาหรือแม้แต่ในรายวิชาต่าง ๆ โดยถ้าสังเกตเห็นสิ่งนี้เกิดขึ้นให้ลองนำกลยุทธ์บางอย่างที่กล่าวมาข้างต้นมาปรับใช้ได้ เพื่อจะช่วยให้สามารถกลับมาคงความสนใจและมีแรงจูงใจต่อการเรียนออนไลน์ดังเดิมหรือเพิ่มมากขึ้น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก :

<https://students.unimelb.edu.au/academic-skills/explore-our-resources/learning-online/motivation-and-online-study>

Maggie Katherine Hartnett. (2016). *The Importance of Motivation in Online Learning*. Retrieved 24 January 2021 from https://www.researchgate.net/publication/315033704_The_Importance_of_Motivation_in_Online_Learning

EDGE STAFF. (2013). *Self-Motivation in an Online Environment*. Retrieved 24 January 2021 from <https://apuedge.com/self-motivation-in-an-online-environment/>