

การศึกษา



ความจำภาษาใช้งาน

โดยทั่วไป “ความจำ” คือ การกำหนดไว้ในใจ, ความระลึกได้ แต่ทางการศึกษานั้น ความจำมีความสำคัญต่อความประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ดังที่รู้จักกันว่า ความจำภาษาใช้งาน (working memory) ซึ่งคณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัย สำนักงานราชบัณฑิตยสภา อธิบายไว้ดังนี้

ความจำภาษาใช้งาน (working memory) หมายถึง ระบบการทำงานของสมองที่รับผิดชอบการเก็บและประมวลข้อมูลชั่วคราว ทั้งข้อมูลใหม่และข้อมูลที่ถูกจัดเก็บไว้แล้ว รวมทั้งเป็นกระบวนการสำคัญสำหรับการคิดอย่างมีเหตุผล ความเข้าใจ การเรียนรู้ และการทำความเข้าใจที่เป็นปัจจุบัน

ความจำภาษาใช้งานเป็นความสามารถในการเก็บข้อมูลไว้ในความคิด เพื่อวัตถุประสงค์ในการทำงานให้สำเร็จ เป็นระบบความจำที่ต้องใช้กระบวนการคิด เป็นกระบวนการที่ใช้เพื่อการเรียนรู้และการคิดหาเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ ๗๐ ของผู้อ่านหนังสือไม่คล่องมีความจำภาษาใช้งานอ่อนแอ ผู้เรียนที่มีความจำภาษาใช้งานอ่อนแอหรือบกพร่องมักมีปัญหาการจำสิ่งต่าง ๆ แม้นในช่วงเวลา ๒-๓ นาที สิ่งของที่กำลังทำอยู่ มีสมาธิสั้น ถูกรบกวนจากเสียงหรือสิ่งที่มีมองเห็นได้ง่าย เกิดความสับสนง่ายเมื่อเผชิญเรื่องราวหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน ความจำภาษาใช้งานจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยการคิดหลายขั้นตอนให้สำเร็จ เช่น การคิดเลขในใจ การอ่าน การสะกดคำ หรือการปฏิบัติตามคำสั่งที่ซับซ้อน

ความจำภาษาใช้งานเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของพัฒนาการทางสติปัญญาและการประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ผู้เรียนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พื้นที่ที่มีจำกัดนั้นและทำให้ความจำแจ่มใสได้ด้วยการเปลี่ยนวิถีชีวิตและการฝึกฝนอย่างหนักและต่อเนื่องจนเกิดการทำงานอัตโนมัติ การเปลี่ยนวิถีชีวิต ประกอบด้วย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การบริหารจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์ การนอนที่เพียงพอและมีคุณภาพ ส่วนการฝึกฝนเพื่อเพิ่มสมาธิและความจำสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกสมาธิด้วยรูปแบบต่าง ๆ การเล่นเกมที่ทำทาย การมัดรวม (chunking) หลายเรื่องไว้ด้วยกัน การฝึกทักษะการจำและสมาธิ จึงเป็นหน้าที่สำคัญของพ่อแม่ผู้ปกครองและครูที่ต้องใส่ใจ ฝึกฝนผู้เรียนอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องตั้งแต่วัยอนุบาลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของความจำภาษาใช้งาน อันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน.

จินตรัตน์ โพธิ์น็อก