

การศึกษา



ความจำภาษาใช้งาน

โดยทั่วไป“ความจำ” คือ การกำหนดไว้ในใจ, ความระลึกได้แต่ทางการศึกษานั้นความจำมีความสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ดังที่รู้จักกันว่า ความจำภาษาใช้งาน (working memory) ซึ่งคณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ร่วมสมัยสำนักงานราชบัณฑิตยสภาอธิบายไว้ดังนี้

ความจำภาษาใช้งาน (working-memory) หมายถึงระบบการทำงานของสมองที่รับผิดชอบการเก็บและประมวลข้อมูลชั่วคราวทั้งข้อมูลใหม่และข้อมูลที่ถูกจัดเก็บไว้แล้วรวมทั้งเป็นกระบวนการสำคัญสำหรับการคิดอย่างมีเหตุผลความเข้าใจ การเรียนรู้และการทำความเข้าใจให้เป็นปัจจุบัน

ความจำภาษาใช้งาน เป็นความสามารถในการเก็บข้อมูลไว้ในความคิดเพื่อวัตถุประสงค์ในการทำงานให้สำเร็จเป็นระบบความจำที่ต้องใช้กระบวนการคิดเป็นกระบวนการที่ใช้เพื่อการเรียนรู้และการคิดหาเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ ๘๐ของผู้ที่อ่านหนังสือไม่คล่องมีความจำภาษาใช้งานอ่อนแอกว่าผู้ที่มีความจำภาษาใช้งานอ่อนแอหรือบกพร่องมักมีปัญหาการจำสิ่งต่าง ๆ แม้ในช่วงเวลา ๒-๓ นาที สิ่งที่กำลังทำอยู่มีสมาธิสั้นถูกรบกวนจากเสียงหรือสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายเกิดความสับสนง่ายเมื่อเผชิญเรื่องราวหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน ความจำภาษาใช้งานจึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันและการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยการคิดหลายขั้นตอนให้สำเร็จเช่น การคิดเลขในใจ การอ่านการสะกดคำหรือการปฏิบัติตามคำสั่งที่ซับซ้อน

ความจำภาษาใช้งาน เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของพัฒนาการทางสติปัญญาและการประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ผู้เรียนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการใช้พื้นที่ที่มีจำกัดนั้นและทำให้ความจำแฉ่งใสได้ด้วยการเปลี่ยนวิถีชีวิตและการฝึกฝนอย่างหนักและต่อเนื่องจนเกิดการทำงานอัตโนมัติ การเปลี่ยนวิถีชีวิตประกอบด้วย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์การออกกำลังกายสม่ำเสมอการบริหารจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์การนอนที่เพียงพอและมีคุณภาพ ส่วนการฝึกฝนเพื่อเพิ่มสมาธิและความจำสามารถทำได้หลายวิธีเช่น การฝึกสมาธิด้วยรูปแบบต่างๆ การเล่นเกมที่ทำหายการมัดรวม (chunking) หลายเรื่องไว้ด้วยกัน การฝึกทักษะการจำและสมาธิ จึงเป็นหน้าที่สำคัญของพ่อแม่ผู้ปกครองและครูที่ต้องใส่ใจฝึกฝนผู้เรียนอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องตั้งแต่วัยอนุบาลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของความจำภาษาใช้งานอันจะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน.

จินดารัตน์ โพธิ์นอก