



ความจำ

(Memory or Remembering)

หมายถึง

การจดจำสิ่งที่เคยเรียนรู้มาแล้วในอดีต

และถูกเก็บสะสมอยู่ในสมอง

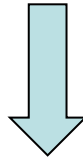
แล้วสามารถระลึกได้เมื่อเรียกกลับมาใช้ได้อีก

ตามต้องการ

กระบวนการจำ

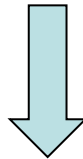
Encoding

นำข้อมูลความจำเข้าสู่จิตใจ



Storage

เก็บบันทึกข้อมูลความจำไว้ในจิตใจ



Retrieval

แสดงข้อมูลความจำออกมาให้ปรากฏ

ระบบความจำ

แบ่งออกเป็น 3 ระบบ คือ

1.ความจำการรับรู้สัมผัส

(Sensory Store)

2.ความจำระยะสั้น 5-7

(Short-Term Memory) - STM

3.ความจำระยะยาว

(Long-Term Memory) – LTM

ระบบความจำ

1. ความจำการรับรู้สัมผัส (Sensory Store)

- ข้อมูลที่จะจำเข้าสู่ระบบความจำจากการรับสัมผัส
- ความจำจะมีลักษณะเหมือนสิ่งที่ได้สัมผัส (ได้ยิน, ได้เห็น)
- เป็นระบบความจำขั้นที่ 1 ชั่วสั้นๆ ก่อนนำไปสู่ระบบขั้นที่ 2

2.ความจำระยะสั้น (Short-Term Memory)

– STM

- เป็นความจำในส่วนปฏิบัติการ

(*Working Memory*)

เหมือนคลังข้อมูลชั่วคราว ที่เก็บข้อมูลได้ใน
จำนวนจำกัด

3. ความจำระยะยาว (Long-Term Memory)- LTM

-เป็นคลังข้อมูลถาวร เก็บทุกอย่างไว้ โดยเฉพาะ
ข้อมูลที่มีความหมายและความสำคัญของข้อมูล

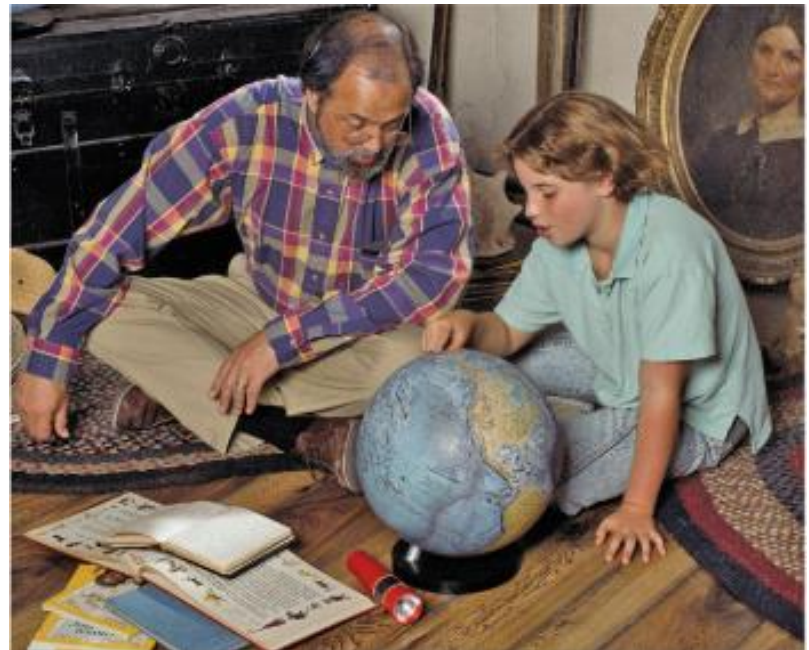


ความจำระยะยาว (Long-Term Memory)- LTM

มี 3 ประเภท คือ

1. การจำความหมาย (พจนานุกรมทางจิต)

เซห์ ซัดเดห์ ซ็อกุลาร์



ความจำระยะยาว (Long-Term Memory)- LTM

2. การจำเหตุการณ์



ความจำระยะยาว (Long-Term Memory)- LTM

3. การจำแบบตามขั้นตอน

เกิดขึ้น การที่ได้ลงทำ ผิดเพ ผิดปฏิบัติ โดยไม่ทันทาง

สิ่งที่มีผลกับตามจำ

-สภาพแวดล้อม

-สมาธิ

-

-

-



ชนิดของความจำ

แบ่งออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. ความจำเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

(Prospective memory)

เป็นความจำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่จะต้องทำ
ในอนาคต

2. ความจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต

(Retrospective memory)

เป็นความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ กิจกรรมและ
ประสบการณ์ในอดีต

2.1 ความจำเหตุการณ์ที่สามารถอธิบายได้
อย่างชัดเจน (Explicit memory)

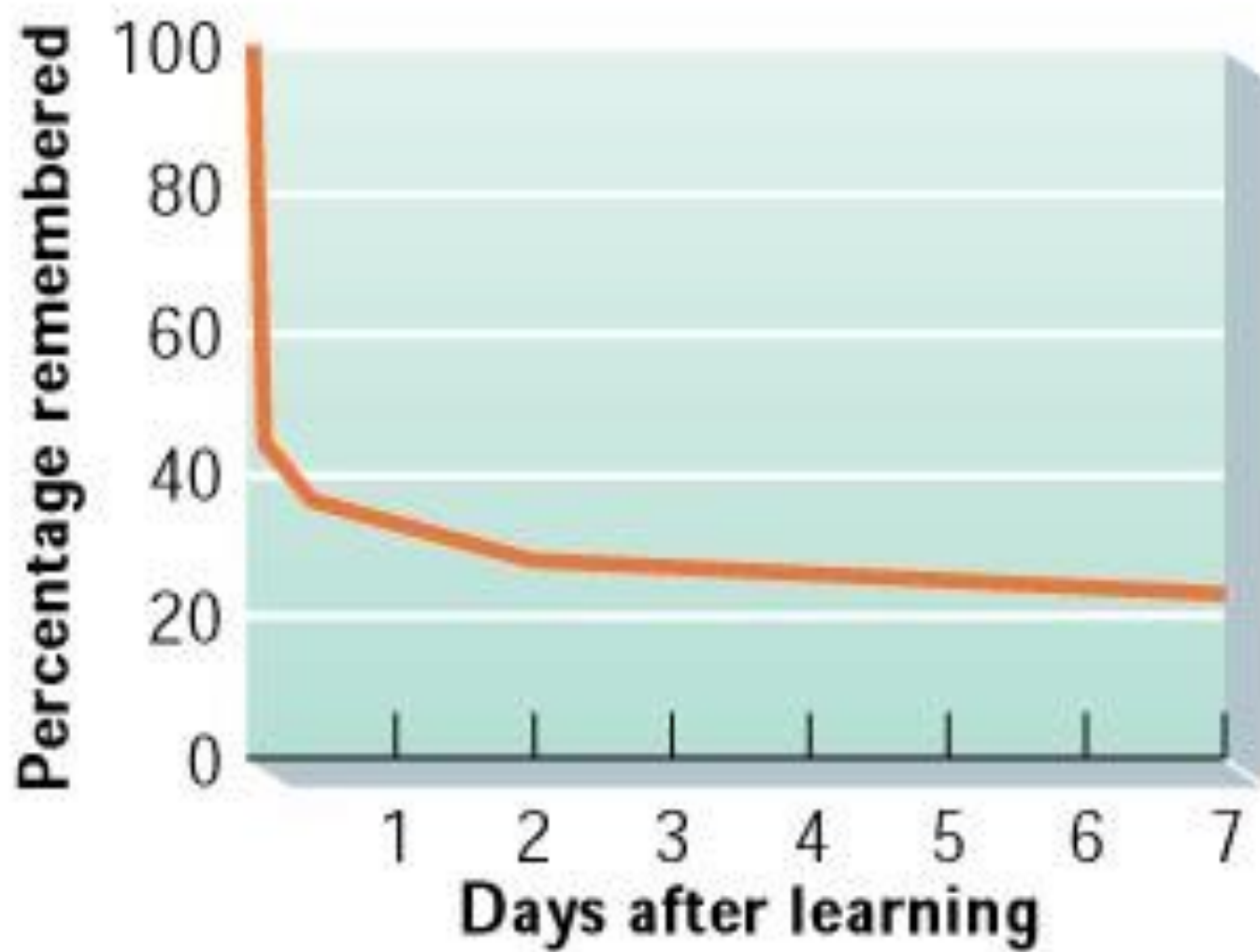
2.2 ความจำในลักษณะที่เป็นกระบวนการ
(Implicit memory)

การลืม

หมายถึง

การไม่สามารถนำสิ่งที่เคยเรียนรู้หรือข้อมูลที่เก็บ
ไว้ในสมองดึงออกมาใช้ได้ในปัจจุบัน



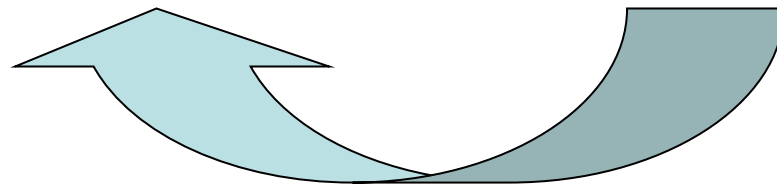


การสอดแทรกกันของข้อมูล (การรบกวน)

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.การยับยั้งย้อนหลัง (ย้อนรบกวน)

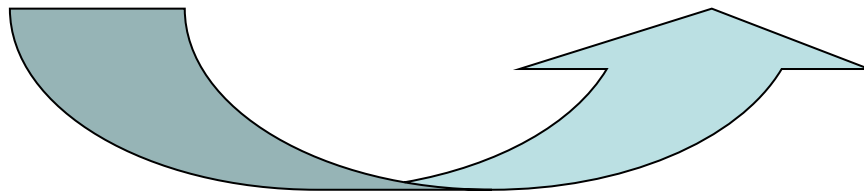
การเรียนรู้ใหม่ รบกวน การเรียนรู้เดิม



ทำให้ ลืมการเรียนรู้เดิม

2.การยับยั้งล่วงหน้า (ตามรบกวน)

การเรียนรู้เดิม รบกวน การเรียนรู้ใหม่



ทำให้ ลืมการเรียนรู้ใหม่

การลืมหากกระบวนการทำงานของจิตไร้สำนึก

แนวคิดของ *Sigmund Freud* ผู้นำกลุ่มจิตวิเคราะห์

มนุษย์ใช้การเก็บกดเป็นกลไกที่ทำให้เกิด
การลืมหเพราะมีความรู้สึกนึกคิดบางอย่างหรือมี
ประสบการณ์ที่ไม่อยากจะนึกถึง
เพราะเมื่อนึกถึงทำให้เกิดความรู้สึกผิด
วิตกกังวล เป็นทุกข์

การเรียกคืนความจำ

1.การจำได้ (Recognition)

มี 2 แบบ ได้แก่

1.1 การจำถูก – ความจำที่สอดคล้องเหมือนกับจริง

1.2 การจำผิด – การจำผิดใหม่ คำนึงกับ การจำที่อยู่นอกตามทวน

2.การระลึกได้ (Recall)

- เป็นการสร้างเหตุการณ์จากความจำและการจำเหตุการณ์ที่สร้างขึ้นได้
- เป็นการรื้อฟื้นความจำจากเหตุการณ์ปะติดปะต่อ หรือ เหตุการณ์ที่เป็นเอกเทศเดี่ยว ๆ

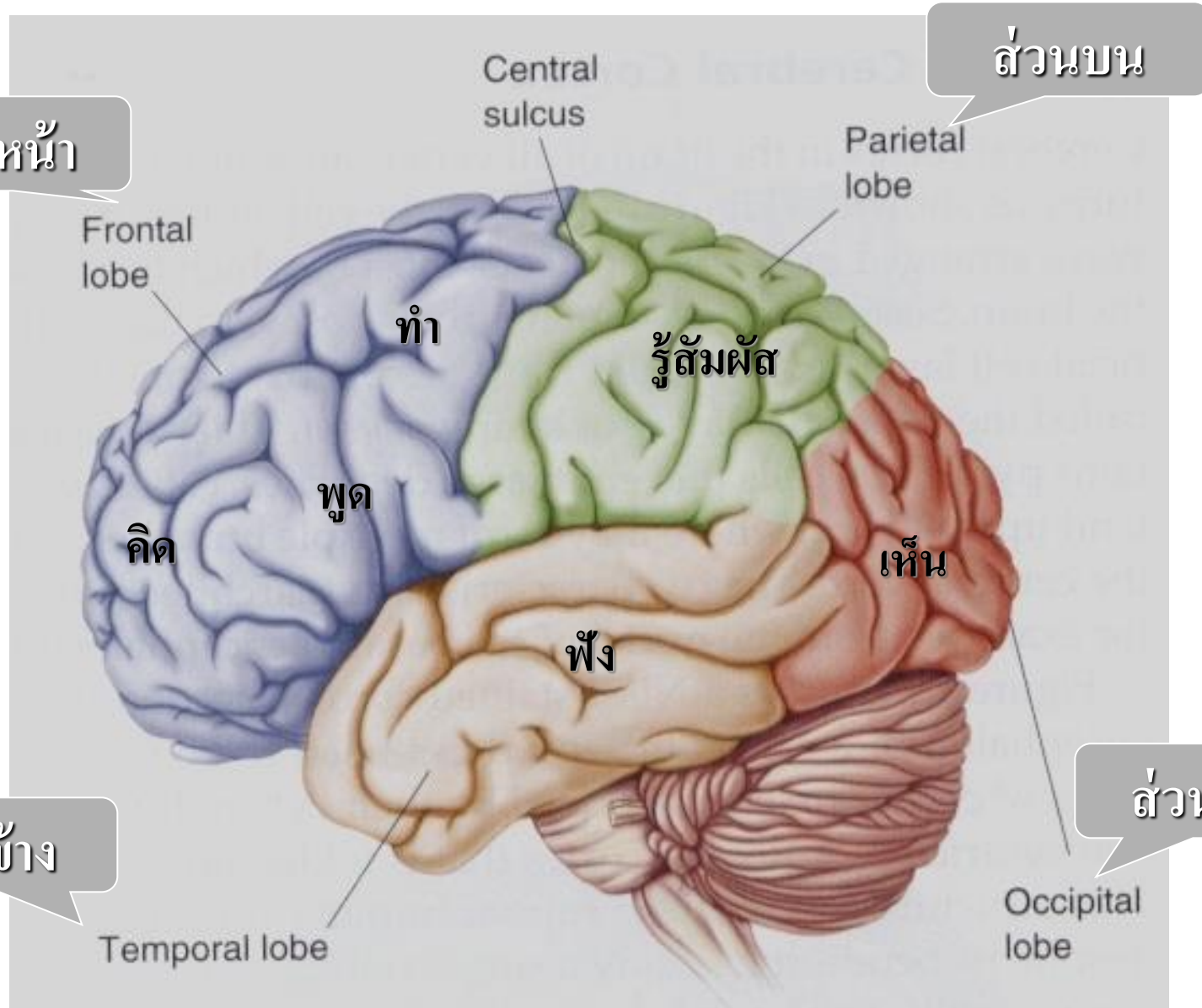
3.การเรียนรู้ซ้ำ (Relearning)

- เป็นการทำ/อ่าน/ฟังซ้ำๆ เพื่อให้สิ่งที่ต้องการ
จำติดอยู่ในความทรงจำ

*ความพยายามนี้ อาจใช้เวลาหรือจำนวนครั้ง
เช่น การอ่านบทความ 8 เทียว - จำได้
เท่ากับการทำซ้ำ 8 ครั้ง

เมื่อเวลาผ่านไป มาเรียนรู้ซ้ำอีกครั้ง
ใช้เวลาอ่านเพียง 5 เทียว – ท่องได้

สมองส่วนคิด



การคิด (Thinking)

เป็นพฤติกรรมภายใน
ที่เกิดจากกระบวนการทำงานของสมอง

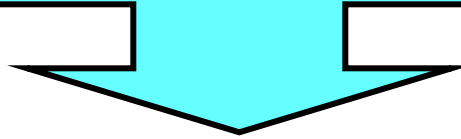
ทำให้มีการรวบรวมจัดระบบข้อมูลและ
ประสบการณ์ต่าง ๆ มาใช้ประโยชน์ตามต้องการ

การคิด หมายถึง

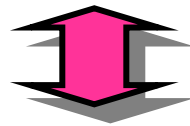
พฤติกรรมภายในที่ใช้สัญลักษณ์เป็นตัวแทน
ของวัตถุหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

สัญลักษณ์เป็นสิ่งที่เราที่กระตุ้น
ให้เกิดความหมายเกี่ยวกับวัตถุ
หรือเหตุการณ์

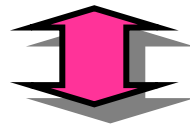
การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)



มุ่งแก้ปัญหา



การคิดค้นสิ่งใหม่ๆ ที่แตกต่างจากเดิม



มีคุณค่า มีประโยชน์

กระบวนการคิดสร้างสรรค์

1.การคิดแบบอเนกนัย



การคิดหลายทิศทาง มุ่งหาคำตอบ
หรือทางเลือกหลาย ๆ ทาง

2.การเชื่อมโยงความคิด



การนำข้อมูลและประสบการณ์ที่มีอยู่
มาจัดรูปแบบหรือความสัมพันธ์ใหม่

3.การใช้จินตนาการ



การคิดฝัน และมีความคิดที่
กว้างไกลออกไปนอกกรอบ