

สารบัญ

บทที่	เรื่อง	หน้า
1	การศึกษาความจำ	1
1.1	การจำ: พฤติกรรมภายใน.....	1
	(1) วิธีสังเกตภายใน.....	2
	(2) วิธีพฤติกรรมนิยม.....	2
1.2	ลำดับชั้นในการศึกษาความจำ.....	3
	(1) ชั้นที่ 1 : การเสนอสิ่งเร้า.....	3
	(2) ชั้นที่ 2 : กิจกรรมแทรก.....	4
	(3) ชั้นที่ 3 : การทดสอบ.....	4
1.3	วิธีทดสอบความจำ.....	5
	(1) การจำได้.....	5
	(2) การระลึก.....	13
	(3) การเรียนรู้.....	31
2	ระบบความจำ	39
2.1	ระบบความจำการรู้สึกสัมผัส	39
	(1) เครื่อง ที่-สโคป.....	40
	(2) ความจำภาพติดตา.....	41
	(3) ความจำเสียงก้องหู.....	45
2.2	ระบบความจำระยะสั้น (STM)	48
	(1) โคง้ความจำใน STM	49
	(2) ความจำกััดของ STM	51
	(3) การสับสนเสียงใน STM	57

(ง)

บทที่	เรื่อง	หน้า
2.3	ระบบความจำระยะยาว (LTM)	60
	(1) LTM กับการรับรู้	60
	(2) สิ่งที่อยู่ใน LTM	61
	(3) การลืมใน LTM	66
2.4	การแยก STM และ LTM	70
2.5	ทฤษฎีความจำสองกระบวนการ	71
2.6	ความจำกับส่วนต่างๆ ของสมอง	73
2.7	วัตถุประสงค์ของความจำ	79
3	การระงับกันในความจำ	85
3.1	การตามระงับ (PI)	85
	(1) รูปแบบการทดลองเพื่อศึกษา PI	85
	(2) PI ใน STM	86
	(3) การหลีกเลี่ยง PI ใน STM	89
	(4) PI ใน LTM	94
3.2	การย้อนระงับ (RI)	98
	(1) รูปแบบการทดลองเพื่อศึกษา RI	98
	(2) RI ใน STM	98
	(3) RI ใน LTM	102
4	การปรับปรุงความจำ	116
4.1	การเลี้ยงการระงับ	116
4.2	การเวียนเกิน	117
4.3	การทดสอบตนเอง	118

เรื่อง	หน้า
4.4 การจัดระเบียบ	122
4.5 การจับหลัก	125
4.6 การสร้างรหัส	128
4.7 การสร้างคำสัมผัส	130
4.8 การสร้างจินตภาพ	131
4.9 การใช้เทคนิคการจำ	135
ประมวลศัพท์	142
เอกสารอ้างอิง	150
บรรณานุกรม	157

