



สรีรภาพและแนวข้อสอบ

จิตวิทยาทั่วไป

ม. วามคำแหง

PSY 1001

เรียบเรียงโดย

ผศ.สุชาติ สุภาพ

พิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

สุชาติ สุภาพ

จัดทำโดยสุชาติ สุภาพ

133/471 หมู่ 2 ต.พิมลราช อําเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110

E - mail suchart11111@gmail.com

พิมพ์ที่ หจก. SPS 1999 ม.เพชรอนันต์ เขตคันนายาว กรุงเทพฯ ๑ 10230

คำนำ

หนังสือนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือประกอบการศึกษาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงและผู้สนใจวิชาจิตวิทยาทั่วไป โดยมุ่งเน้นการสรุปเนื้อหาสำคัญให้มีความกระชับ เข้าใจง่าย และครอบคลุมประเด็นที่สำคัญของรายวิชา เพื่อช่วยให้ผู้อ่านสามารถทบทวนบทเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพภายในระยะเวลาอันจำกัด เนื้อหาภายในเล่มได้รับการเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยา พัฒนาการของมนุษย์ การรับรู้ การเรียนรู้ ความจำ แรงจูงใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ สถิติปัญญา สุขภาพจิต ตลอดจนพฤติกรรมของมนุษย์ในบริบทต่าง ๆ โดยใช้ภาษาที่อ่านง่าย พร้อมยกตัวอย่างประกอบในส่วนที่จำเป็น เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจหลักการและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง นอกจากนี้หนังสือยังรวบรวมแนวข้อสอบ พร้อมเฉลยและคำอธิบายที่ช่วยเสริมความเข้าใจ ทำให้อ่านสามารถประเมินความรู้ของตนเอง ค้นหาจุดที่ควรปรับปรุง และเตรียมความพร้อมสำหรับการสอบได้อย่างมั่นใจ ผู้เรียบเรียงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผู้เตรียมสอบ และผู้สนใจศึกษาวิชาจิตวิทยาทั่วไปทุกท่าน ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจเนื้อหาได้รวดเร็วขึ้น และสามารถนำความรู้ทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

สำหรับท่านที่อยากได้ไฟล์ PDF. ของหนังสือนี้ เพื่อจะได้สามารถปริ้นท์เอกสารได้ สามารถสั่งซื้อได้ที่ ไลน์หรือ facebook ของผม



ถ้าท่านสนใจหนังสือในรูปแบบ E-BOOK ก็มีจำหน่ายที่เว็บไซต์ ร้านนายอินทร์ , MEB , อุกปี, ซีอีดี , htextures , ศูนย์หนังสือจุฬา ฯ และDDebook

สำหรับท่านที่สนใจหนังสือของกระผมแต่หาซื้อตามร้านหนังสือทั่วไปไม่ได้ สามารถซื้อออนไลน์ที่แอปต่าง ๆ โดยสแกน QR โค้ดข้างล่างนี้ (ที่ช้อปปีมีหนังสือมากที่สุด)



SHOPEE



Lazada



TikTok

สุชาติ สุภาพ

มือถือ 083-920-3825

สารบัญ

	หน้า
สรุปเพิ่ม จิตวิทยาทั่วไป PSY1001	4
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 1-4 ชุดที่ 1	64
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 1-4 ชุดที่ 2	82
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 1-4 ชุดที่ 3	100
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 5-8 ชุดที่ 1	118
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 5-8 ชุดที่ 2	136
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 5-8 ชุดที่ 3	154
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 9-13 ชุดที่ 1	172
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 9-13 ชุดที่ 2	190
ข้อสอบวิชา PSY1001 จิตวิทยาทั่วไป บทที่ 9-13 ชุดที่ 3	208

%%%%%%%%%

บทที่ 1 ประวัติและขอบเขตของวิชาจิตวิทยา

1. ความหมายและขอบเขตของวิชาจิตวิทยา

จิตวิทยา มาจากภาษากรีก

- *Psyche* หมายถึง จิต หรือวิญญาณ
- *Logos* หมายถึง ความรู้ หรือการศึกษา

จิตวิทยา หมายถึง ศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์และสัตว์อย่างเป็นระบบ โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์

พฤติกรรม

หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่สามารถสังเกตเห็นหรือวัดได้ เช่น

- การพูด
- การเดิน
- การหัวเราะ
- การร้องไห้
- การเขียน

กระบวนการทางจิต

เป็นสิ่งที่มองไม่เห็นโดยตรง แต่ส่งผลต่อพฤติกรรม เช่น

- ความคิด
- ความจำ
- การรับรู้
- การเรียนรู้
- อารมณ์
- แรงจูงใจ

- บุคลิกภาพ

2. จุดมุ่งหมายของการศึกษาจิตวิทยา

การศึกษจิตวิทยามีวัตถุประสงค์สำคัญ 4 ประการ คือ

2.1 การอธิบายพฤติกรรม

ศึกษาว่าบุคคลมีพฤติกรรมอย่างไร

2.2 การอธิบายสาเหตุของพฤติกรรม

ศึกษาว่าเหตุใดบุคคลจึงแสดงพฤติกรรมนั้น

2.3 การทำนายพฤติกรรม

สามารถคาดการณ์พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

2.4 การควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นำความรู้ไปใช้ในการส่งเสริม ปรับปรุง หรือแก้ไขพฤติกรรมให้เหมาะสม

3. ความสำคัญของจิตวิทยา

จิตวิทยามีประโยชน์ในหลายด้าน ได้แก่

- เข้าใจตนเองมากขึ้น
- เข้าใจผู้อื่น
- สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- แก้ปัญหาชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ
- ส่งเสริมสุขภาพจิต
- พัฒนาการเรียนและการทำงาน
- นำไปประยุกต์ใช้ในทุกสาขาอาชีพ

4. ประวัติความเป็นมาของจิตวิทยา

4.1 ยุคก่อนวิทยาศาสตร์

เชื่อว่าพฤติกรรมเกิดจาก

- จิตวิญญาณ
- สิ่งเหนือธรรมชาติ
- ความเชื่อทางศาสนา
- ปรัชญา

นักปรัชญาที่มีอิทธิพล เช่น

- โซเครตีส (Socrates)
- เพลโต (Plato)
- อริสโตเติล (Aristotle)

4.2 ยุควิทยาศาสตร์

ปี ค.ศ. 1879

วิลเฮล์ม วุนด์ท (Wilhelm Wundt) ก่อตั้งห้องปฏิบัติการจิตวิทยาแห่งแรกของโลกที่เมืองไลพ์ซิก ประเทศเยอรมนี จึงได้รับการยกย่องว่าเป็น บิดาแห่งจิตวิทยาสมัยใหม่

5. สำนักความคิดทางจิตวิทยา

5.1 สำนักโครงสร้างนิยม (Structuralism)

ผู้นำ : Edward Titchener

แนวคิด

- ศึกษาโครงสร้างของจิตสำนึก
- ใช้วิธีการพินิจตนเอง

5.2 สำนักหน้าที่นิยม

ผู้นำ

- *William James*
- *John Dewey*

แนวคิด

- ศึกษาหน้าที่ของจิตใจ
- เน้นการปรับตัวของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม

5.3 สำนักพฤติกรรมนิยม

ผู้นำ

- *John B. Watson*
- *B.F. Skinner*

แนวคิด

- ศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตได้
- เชื่อว่าพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อม

5.4 สำนักจิตวิเคราะห์

ผู้นำ

- *Sigmund Freud*

แนวคิด

- พฤติกรรมได้รับอิทธิพลจากจิตไร้สำนึก
- ความขัดแย้งในวัยเด็กมีผลต่อบุคลิกภาพเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

5.5 สำนักมนุษยนิยม (Humanistic Psychology)

ผู้นำ

- Abraham Maslow
- Carl Rogers

แนวคิด

- มนุษย์มีคุณค่า
- ทุกคนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้
- เน้นการเข้าใจตนเองและการพัฒนาตน

5.6 สำนักจิตวิทยาการรู้คิด

แนวคิด

ศึกษากระบวนการทางสมอง ได้แก่

- ความคิด
- ความจำ
- ภาษา
- การแก้ปัญหา
- การตัดสินใจ
- การรับรู้

6. วิธีการศึกษาทางจิตวิทยา

6.1 การสังเกต (Observation)

ศึกษาพฤติกรรมจากการสังเกตโดยตรง

ข้อดี

- เห็นพฤติกรรมจริง

ข้อจำกัด

- ควบคุมตัวแปรได้ยาก

6.2 การสำรวจ

ใช้

- แบบสอบถาม
- การสัมภาษณ์

เพื่อเก็บข้อมูลจากคนจำนวนมาก

6.3 การทดลอง

เป็นวิธีที่น่าเชื่อถือที่สุด

ผู้วิจัยควบคุมตัวแปรต่าง ๆ เพื่อหาความสัมพันธ์เชิงเหตุและผล

6.4 การทดสอบทางจิตวิทยา

ใช้เครื่องมือมาตรฐาน เช่น

- แบบทดสอบสติปัญญา
- แบบทดสอบบุคลิกภาพ
- แบบวัดความถนัด
- แบบวัดเจตคติ

6.5 การศึกษารายกรณี

ศึกษาบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอย่างละเอียด

เหมาะสำหรับการศึกษาปัญหาที่ซับซ้อน

7. สาขาของจิตวิทยา

แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่

7.1 จิตวิทยาพื้นฐาน (Basic Psychology)

ศึกษาหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม

สรุปสาระสำคัญที่ควรจำ

1. จิตวิทยา คือศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตโดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์
2. จุดมุ่งหมายของจิตวิทยา ได้แก่ อธิบาย ทำนาย และควบคุมพฤติกรรม
3. *Wilhelm Wundt* เป็นบิดาแห่งจิตวิทยาสมัยใหม่ และก่อตั้งห้องปฏิบัติการจิตวิทยาแห่งแรกในปี ค.ศ. 1879
4. สำนักจิตวิทยาสำคัญ ได้แก่ โครงสร้างนิยม หน้าที่นิยม พฤติกรรมนิยม จิตวิเคราะห์ มนุษยนิยม และจิตวิทยาการรู้คิด
5. วิธีศึกษาทางจิตวิทยาที่สำคัญมี 5 วิธี คือ การสังเกต การสำรวจ การทดลอง การทดสอบทางจิตวิทยา และการศึกษารายกรณี
6. สาขาจิตวิทยาแบ่งเป็น จิตวิทยาพื้นฐาน และ จิตวิทยาประยุกต์ ซึ่งครอบคลุมงานด้านการศึกษา การแพทย์ อุตสาหกรรม สังคม และการพัฒนามนุษย์โดยรวม

บทที่ ๑ สรีรวิทยาพื้นฐานของพฤติกรรม

1. ความสัมพันธ์ระหว่างสรีรวิทยากับจิตวิทยา

สรีรวิทยา คือ ศาสตร์ที่ศึกษาการทำงานของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนจิตวิทยาศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต ซึ่งทั้งสองศาสตร์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะ พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการทำงานร่วมกันของสมอง ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

การศึกษาสรีรวิทยาช่วยให้นักจิตวิทยาเข้าใจว่า

- สมองควบคุมพฤติกรรมอย่างไร
- อารมณ์และความคิดเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ความผิดปกติของสมองส่งผลต่อพฤติกรรมอย่างไร

2. วิธีศึกษาการทำงานของสมองและระบบประสาท

นักจิตวิทยาและนักประสาทวิทยาใช้หลายวิธีในการศึกษาสมอง ได้แก่

2.1 การศึกษาผู้ป่วยที่สมองได้รับบาดเจ็บ

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมหลังสมองบางส่วนเสียหาย เพื่อค้นหาหน้าที่ของสมองแต่ละส่วน

2.2 การกระตุ้นสมองด้วยไฟฟ้า

ใช้กระแสไฟฟ้ากระตุ้นสมองเพื่อศึกษาหน้าที่ของบริเวณต่าง ๆ

2.3 การบันทึกคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG)

ใช้เครื่อง *Electroencephalograph* บันทึกคลื่นไฟฟ้าของสมอง เพื่อศึกษาการนอนหลับ โรคลมชัก และการทำงานของสมอง

2.4 การถ่ายภาพสมอง

ช่วยให้เห็นโครงสร้างและการทำงานของสมองโดยไม่ต้องผ่าตัด

2.5 การทดลองในสัตว์

ใช้ศึกษาการทำงานของระบบประสาทและผลของการทำลายหรือกระตุ้นสมองบางส่วน ก่อนนำความรู้มาประยุกต์ใช้กับมนุษย์

สรุปสาระสำคัญที่ควรจำ

1. พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการทำงานร่วมกันของ สมอง ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ
2. การศึกษาสมองใช้หลายวิธี เช่น *Lesion, Electrical Stimulation, EEG, CT Scan, PET Scan, MRI* และ *fMRI*
3. เซลล์ประสาทประกอบด้วย เดนไดรต์ ตัวเซลล์ แอกซอน และปลอกไมอีลิน และแบ่งเป็น *Sensory, Motor* และ *Interneuron*
4. สมองส่วนหน้าทำหน้าที่เกี่ยวกับ ความคิด ความจำ การเรียนรู้ อารมณ์ และการควบคุมพฤติกรรม ส่วนสมองน้อยควบคุมการทรงตัว และเมดัลลาควบคุมการทำงานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
5. ระบบต่อมไร้ท่อทำงานร่วมกับระบบประสาทในการควบคุมการเจริญเติบโต การเผาผลาญอาหาร อารมณ์ พฤติกรรม และการสืบพันธุ์ โดยอาศัยการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมสำคัญต่าง ๆ

บทที่ 3 การสัมผัสและการรับรู้

1. ความหมายของการสัมผัสและการรับรู้

1.1 การสัมผัส

การสัมผัส คือ กระบวนการที่อวัยวะรับสัมผัสรับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม แล้วส่งกระแสประสาทไปยังสมอง

สิ่งเร้า ได้แก่

- แสง
- เสียง
- กลิ่น
- รส
- ความร้อน
- ความเย็น
- แรงกด

การสัมผัสเป็นเพียงการรับข้อมูลเบื้องต้น ยังไม่มีการแปลความหมาย

1.2 การรับรู้ (Perception)

การรับรู้ คือ กระบวนการที่สมองแปลความหมายของข้อมูลที่ได้รับจากการสัมผัส โดยอาศัยประสบการณ์เดิม ความจำ ความสนใจ และการเรียนรู้ ดังนั้น

การสัมผัส = การรับข้อมูล

การรับรู้ = การตีความข้อมูล

ตัวอย่าง

เห็นวัตถุสีแดง (การสัมผัส)

รู้ว่าเป็น "แอปเปิล" (การรับรู้)

2. กระบวนการของการสัมผัส

ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 สิ่งเร้า

สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมมากระทบอวัยวะรับสัมผัส



ขั้นที่ 2 อวัยวะรับสัมผัส

เปลี่ยนสิ่งเร้าเป็นกระแสประสาท



ขั้นที่ 3 สมอง

แปลความหมายของสิ่งเร้า

3. อวัยวะรับสัมผัสของมนุษย์

มี 5 ประเภท

- ตา
- หู
- จมูก
- ลิ้น
- ผิวหนัง

4. การมองเห็น (Vision)

การมองเห็นเป็นระบบรับสัมผัสที่สำคัญที่สุด

แสงเดินทางผ่าน

- กระจกตา (Cornea)
- รูม่านตา (Pupil)

5. การได้ยิน

เสียงเกิดจากการสั่นสะเทือน

เสียงเดินทางผ่าน

- ใบบุ
- ช่องหู
- แก้วหู
- กระดุกหู 3 ชิ้น
- คอเคลีย (Cochlea)

จากนั้นส่งกระแสประสาทไปยังสมอง

6. การสัมผัสทางผิวหนัง

ผิวหนังรับรู้

- ความร้อน
- ความเย็น
- การกด
- ความเจ็บปวด

สมองสามารถควบคุมระดับความเจ็บปวดได้

ปัจจัยที่มีผล เช่น

- ความสนใจ
- อารมณ์
- ความเครียด

การรับรู้ (Perception)

การรับรู้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าเพียงอย่างเดียว

แต่ขึ้นกับ

- ประสิทธิภาพ
- ความจำ
- ความคาดหวัง
- แรงจูงใจ
- อารมณ์
- ความสนใจ

การรับรู้ที่ผิดปกติ

ภาพหลอน (Hallucination)

รับรู้สิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง
พบได้ใน

- โรคจิต
- การใช้สารเสพติด
- ภาวะไข้สูง

การนำความรู้เรื่องการรับรู้ไปใช้

ความรู้เรื่องการสัมผัสและการรับรู้สามารถประยุกต์ใช้ได้ในด้าน เช่น

- การศึกษา
- การออกแบบสื่อและโฆษณา
- การออกแบบผลิตภัณฑ์
- การคมนาคม
- การแพทย์
- การกีฬา
- การออกแบบสภาพแวดล้อมในการทำงาน

สรุปสาระสำคัญที่ควรจำ

1. การสัมผัส คือการรับสิ่งเร้าจากอวัยวะสัมผัส ส่วน การรับรู้ คือการแปลความหมายของสิ่งเร้าโดยสมอง
2. มนุษย์มีอวัยวะสัมผัสหลัก 5 ชนิด ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง
3. จอประสาทตามีเซลล์รับแสง 2 ชนิด คือ Rods (มองเห็นในที่มืด) และ Cones (มองเห็นสีและรายละเอียด)
4. การได้ยินเกี่ยวข้องกับ ความถี่ (Hz) และ ความดัง (dB) โดยมนุษย์ได้ยินช่วงประมาณ 20–20,000 Hz
5. การรับรู้ได้รับอิทธิพลจาก ประสบการณ์ ความจำ ความสนใจ อารมณ์ และความคาดหวัง
6. ภาพลวงตา เป็นการรับรู้ผิดจากสิ่งเร้าจริง ส่วน ภาพหลอน คือการรับรู้สิ่งที่ไม่มีอยู่จริง

บทที่ 4 สิ่งมีสติปัญญา : ภาวะการรู้สึกรู้สีกตัว

1. สิ่งมีสติปัญญา

สิ่งมีสติปัญญา หรือ ภาวะการรู้สึกรู้สีกตัว คือ ภาวะที่บุคคลสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทั้งจากภายนอกและภายในตนเอง ได้แก่

- การรับรู้สิ่งแวดล้อม
- ความคิด
- ความรู้สึก
- อารมณ์
- ความจำ
- การตัดสินใจ

ระดับของการรู้สึกรู้สีกตัวเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เช่น

- ตื่นเต้นที่
- ง่วง
- หลับ
- ผัน
- สะกดจิต
- ได้รับสารเสพติด

2. องค์ประกอบของภาวะการรู้สึกรู้สีกตัว

ภาวะการรู้สึกรู้สีกตัวเกี่ยวข้องกับ

- การรับรู้
- ความสนใจ
- ความจำ

- การคิด
- การตัดสินใจ
- การควบคุมพฤติกรรม

หากองค์ประกอบเหล่านี้ผิดปกติ จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. การนอนหลับ

การนอนหลับเป็นกระบวนการทางชีวภาพที่จำเป็นต่อร่างกายและสมอง ประโยชน์ของการนอนหลับ

- พ้นฟูร่างกาย
- ซ่อมแซมเซลล์
- เสริมสร้างความจำ
- ช่วยการเรียนรู้
- รักษาสมดุลอารมณ์
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

วงจรการนอนหลับ

การนอนหลับแบ่งเป็น 2 ระยะ

3.1 Non-REM Sleep

แบ่งเป็น 4 ระยะ

ระยะที่ 1

- ง่วง
- หลับตื้น
- ปลุกง่าย

ระยะที่ 2

- หลับมากขึ้น

- อุณหภูมิร่างกายลดลง
- ชีพจรช้าลง

ระยะที่ 3 และ 4

- หลับลึก
- ฝันร่างกายมากที่สุด
- หลังโกรทออร์โมน
- ปลุกยาก

3.2 REM Sleep (Rapid Eye Movement)

ลักษณะสำคัญ

- ลูกตาเคลื่อนไหวเร็ว
- สมองทำงานใกล้เคียงขณะตื่น
- กล้ามเนื้อแทบไม่เคลื่อนไหว
- เป็นช่วงที่ฝันมากที่สุด

REM จะเกิดประมาณทุก 90 นาที

4. ความฝัน (Dream)

ความฝัน คือ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการนอนหลับ โดยเฉพาะในช่วง REM

ทฤษฎีเกี่ยวกับความฝัน

4.1 ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ความฝันเป็น "ความปรารถนาที่ถูกกดไว้ในจิตไร้สำนึก" แบ่งเป็น

- เนื้อหาที่ปรากฏ (Manifest Content)
- ความหมายที่ซ่อนอยู่ (Latent Content)

4.2 คาร์ล จุง (Carl Jung)

เชื่อว่าความฝันสะท้อน

- จิตไร้สำนึกส่วนบุคคล
- จิตไร้สำนึกร่วม (Collective Unconscious)

4.3 Activation-Synthesis Theory

ความฝันเกิดจาก

สมองพยายามตีความสัญญาณประสาทที่เกิดขึ้นระหว่างการนอน

4.4 Cognitive Theory

ความฝันเป็นผลจาก

การประมวลข้อมูล

- ความคิด
- ความจำ
- ประสบการณ์

ในชีวิตประจำวัน

5. การสะกดจิต (Hypnosis)

ความหมาย

ภาวะที่บุคคลมีสมาธิสูง

ตอบสนองต่อคำแนะนำได้ดี

แต่ยังคงมีสติอยู่

ลักษณะสำคัญ

- มีสมาธิสูง
- ความสนใจแคบลง
- ตอบสนองต่อผู้สะกดจิตได้ดี

- อาจลืมเหตุการณ์บางช่วงได้

6.1 สารกดประสาท

ทำให้

- ง่วง
- ผ่อนคลาย
- การตอบสนองช้าลง

ตัวอย่าง

- แอลกอฮอล์
- ยานอนหลับ
- บาร์บิทูเรต

หากใช้มาก

อาจหมดสติหรือเสียชีวิตได้

6.2 สารกระตุ้นประสาท (Stimulants)

ทำให้

- ตื่นตัว
- หัวใจเต้นเร็ว
- ความดันสูง
- ลดความง่วง

ตัวอย่าง

- คาเฟอีน
- นิโคติน
- แอมเฟตามีน
- โคเคน

6.3 สารหลอนประสาท

ทำให้เกิด

- ภาพหลอน
- การรับรู้ผิดปกติ
- ความคิดเปลี่ยนแปลง

ตัวอย่าง

- LSD
- กัญชา (ในบางกรณี)
- เห็ดเมา

สรุปสาระสำคัญที่ควรจำ

1. ภาวะการรู้สึกรู้สึกตัว คือ ความสามารถในการรับรู้สิ่งแวดล้อม ความคิด อารมณ์ และตนเอง ซึ่งเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา
2. การนอนหลับแบ่งเป็น Non-REM (4 ระยะ) และ REM โดย REM เป็นช่วงที่สมองทำงานมากและเกิดความฝันเป็นส่วนใหญ่
3. ความฝัน อธิบายได้หลายแนวคิด เช่น ทฤษฎีของ فروยด์ (ความปรารถนาในจิตไร้สำนึก), คาร์ล จุง (จิตไร้สำนึกร่วม)
4. การสะกดจิต เป็นภาวะที่บุคคลมีสมาธิสูงและตอบสนองต่อคำแนะนำได้ดี สามารถประยุกต์ใช้ในการบำบัดบางปัญหาทางจิตวิทยา
5. สารที่มีผลต่อภาวะการรู้สึกรู้สึกตัวแบ่งเป็น สารกดประสาท สารกระตุ้นประสาท และสารหลอนประสาท ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมองแตกต่างกัน
6. การใช้สารเสพติดต่อเนื่องอาจก่อให้เกิด การพึ่งพาทางร่างกายและทางจิตใจ จำเป็นต้องได้รับการบำบัดอย่างเหมาะสม
7. การนอนหลับที่เพียงพอ การจัดการความเครียด การออกกำลังกาย และการหลีกเลี่ยงสารเสพติด เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยรักษาภาวะการรู้สึกรู้สึกตัวและสุขภาพจิตให้เป็นปกติ