

จิตวิทยาคืออะไร

↳ ทฤษฎี, สังเกต

- ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับ พฤติกรรม
- กระบวนการทำงานของจิต
- ด้วย
- วิธีการทางวิทยาศาสตร์

พฤติกรรม (Behavior)

- การกระทำหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ร่างกายแสดงออกมาซึ่งผู้อื่นสามารถเห็นได้ โดยผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ หรือ
๓๑ หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง
- สังเกตไม่เห็นก็สามารถใช้เครื่องมือวัดได้
เช่น เครื่องวัดคลื่นสมอง , วัดสมรรถภาพ , วัดอัตราการเต้นของหัวใจ

พฤติกรรม

1. พฤติกรรมภายนอก คนที่เห็น คนอื่นรู้
เช่น ยืน นอน นั่ง เดิน วิ่ง

2. พฤติกรรมภายใน ส่วนที่พฤติกรรมภายนอก
เข้าตัวได้ดี เข้าตัวได้ดีจาก พฤติกรรมภายนอก ได้แต่ชื่อไม่จริง
เช่น การคิด ความรู้สึก ความจำ การเรียนรู้ แรงจูงใจ

จุดมุ่งหมายในการศึกษาทางจิตวิทยา

พฤติกรรมศาสตร์ => หัวใจ, โปโมชัน, ใจสรุป, อมาภัก

หนังสือที่สอน เนื้อหาในบทนำพฤติกรรมศาสตร์ = 1122222

♥
ของท
ศึกษา
จิตวิทยา

1. เพื่อต้องการอธิบาย

2. เพื่อต้องการทำนายหรือพยากรณ์

ทำนาย, ทำซ้ำ จ. ทำได้ยากๆ ได้ เช่น กิจการ, ฝัน และทำในอวัณ, เงินทด

ตัว เทเปลี่ยนได้ นอกพฤติกรรม จ. ที่ 1 ใน 100

3. เพื่อควบคุม

CHECKLIST

☒ **วางแผนลดน้ำหนัก**

สิ่งที่ต้องรู้

- ☐ น้ำหนักตัว
- ☐ ความดันโลหิต
- ☐ ระดับน้ำตาลในเลือด
- ☐ ไขมันในเลือด

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ☐ รับประทานอาหาร 23.00 น. หรือ 24.00 น.
- ☐ ออกกำลังกาย 30 นาที

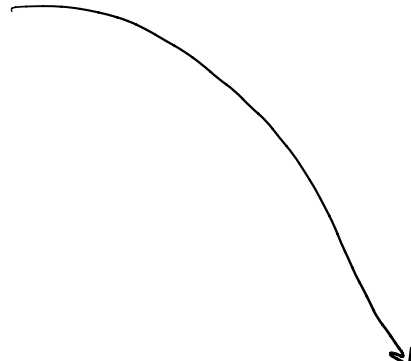
การประเมินผล

- ☐ 15-30 นาที
- ☐ ความดันโลหิต 120/80 มม.ปรอท
- ☐ ระดับน้ำตาลในเลือด 100 มก./ดล.
- ☐ ไขมันในเลือด 150 มก./ดล.
- ☐ น้ำหนักตัว 100 กก.

ควบคุมอาหาร 70%

- ☐ รับประทานอาหาร 3 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 2 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 1 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 0 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 1 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 2 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 3 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 4 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 5 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 6 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 7 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 8 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 9 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 10 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 11 มื้อ
- ☐ รับประทานอาหาร 12 มื้อ

สาขาของจิตวิทยา

- จิตวิทยาพัฒนาการ ได้ก
 - จิตวิทยาการเรียนรู้ งานความจำ
 - จิตวิทยาสังคม ทางพันธุ
 - จิตวิทยาโรงเรียน / จิตวิทยาการศึกษา 101 ใช้ในชีวิตประจำวัน มาทตรง
- 

นักทเื่อง พฤติกรรม / ทอผู้รู้ ๑๐1 นักเรียน
ให้ข้อคิดกับ ผู้คน และ บุคคล

สาขาของจิตวิทยา

- จิตวิทยาคลินิก / จิตวิทยาการให้คำปรึกษา
- จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ *สัมมนา ๓๗. Hr*
- จิตวิทยาสุขภาพ *การจัดการ ความเครียด พฤติกรรมสุขภาพ*
- จิตวิทยาการกีฬา *๔๗ ผลของ ๔๗ ได้เห็นคุณค่า ของ*

คำถามจากที่บ้าน

- ทำอย่างไรดีคะ ลูกดื้อมากเลย ไม่เชื่อฟังเลยคะ
- ตอนนี้เรียนใกล้จะจบปี 4 แล้ว ยังไม่รู้เลยว่า จะไปทำงานอะไร ทำดีครับ
- ทำไมคนแก่ถึงชอบเล่าเรื่องราวในอดีตให้ลูกหลานฟังคะ

จาก จิตวิทยา วัฒนาพร



สาขาของจิตวิทยา

- จิตวิทยาการให้คำปรึกษา เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ผู้ที่มีปัญหาด้านการปรับตัว ไม่ใช่ความผิดปกติทางจิตใจ เน้นวิธีการพูดคุยและรับฟัง เพื่อให้ความช่วยเหลือ



- จิตวิทยาคลินิก เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์หรือมีความเจ็บป่วยทางจิตใจ เน้นวิธีการสัมภาษณ์และทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยา

การศึกษา ของทำให้นานไว้จัน ช่วงปริญ สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิร

คำถามจากที่บ้าน

- ปรับตัวกับการเรียน On Site ไม่ได้เลยคะ เครียดมาก ทำอย่างไรดีคะ
- โดนให้ออกจากงานตั้งแต่ที่มีโควิด ตอนนี้ยังไม่มียานทำเลย จะทำอย่างไรดีครับ
- ทุกวันนี้ยัง MOVE ON จากเค้านไม่ได้เลยคะ จะใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างไรคะ

จาก ใจบัว



คำถามจากที่บ้าน

- ทำยังไงดีคะ อยากลืมกลับจำ อยากจำกลับลืม
- กลัวการขึ้นที่สูงมากเลยคะ ทุกวันนี้ไม่กล้าขึ้นชิงช้าสวรรค์ แก่ไขได้มัยคะ
- ทำยังไงครับ ถึงจะเล่นสเก็ตบอร์ดเป็นครับ

จิตวิทยา การเรียนรู้ / การศึกษา

