မာတိကာ

ကျေးဇူးသိမှတ်ပြုလွှာ (Acknowledgement) ၁

သမိုင်းထဲက စိတ်ပညာ ၁၁

အခန်း ၄

သိစိတ် (Consciousness) ၂၃

ထူးဆန်းထွေလာ သိစိတ် ရှုတ်ချော်မှု ဝေဒနာ ၂၃

- ဖြစ်ရပ်မှန် ၁ ၂၃
- ဖြစ်ရပ်မှန် ၂ ၂၅

၁။ သိစိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်း သုံးရပ် ၂၈

က။ သိစိတ် ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ၂၈

- သိပ္ပံနည်းကျ စိတ်ပညာ အရှေ့ထိုင်း ၁၉ ရာစု နောင်းပိုင်း အမြင် ၂၈
- ၂၁ ရာစု ဆန်းစစ် စိတ်ပညာရှင်တို့၏ ယေဘုယျ သုံးသပ်ချက် သုံးရပ် ၂၉

ခ။ သိစိတ်ကို မည်သို့ အနက်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုမည်နည်း။ ၃၀

- သိစိတ် အခြေအနေတွေကို အလုပ် ဆောင်ရွက်မှု သဘော အရ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုခြင်းနှင့် သိစိတ် အခြေအနေများကို တိုင်းတာခြင်း ၃၀ (Operationally defined states of consciousness and Mearsuring states of consciousness)
- ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ အနက် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက် ၃၀
- စိတ်ပညာ၏ အနက် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုချက် ၃၂

ဂ။ သိစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်ထဲမှာ မည်သို့ ပေါ်ထွက်လာသနည်း။ ၃၆

၂။ သိစိတ် အဆင့် အမျိုးမျိုး ၃၉

(Different Levels of Consiousness)

က။ မရှိကာဒ်ယန်း ရှုထောင့် အမြင် ၃၉

(Freudian Viewpoint)

ခ။ သိမြင်မှု စိတ်ပညာ ဆိုင်ရာ ရှုထောင့် အမြင် ၄၁

(The Cognitive Viewpoint)

ဂ။ မသိစိတ်ဆန်တဲ့ အာရုံ သိမှု မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်သနည်း။ ၄၃

(How occur unconscious perception?)

- မြင်မှု အာရုံ မသီ ဝေဒနာ ၄၄

(Visual agnosia)

- သုတေသီတွေ ခွဲခြား ပြထားသည့် မြင်မှု အာရုံ မသီ ဝေဒနာ အမျိုးအစား ငါးမျိုး ၄၄

(က) လူမျက်နှာများကို အာရုံ မသိခြင်း ၄၄

(Prosopagnosia)

(ခ) မြင်ကွင်း ကန်းခြင်း ၄၅

(Blindsight)

(ဂ) အကေနဦး ဖြစ်ခြင်း ၄၆

(Priming)

(ဃ) ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာရုံသိ စည်းဆောက် အာရုံ ခံနိုင်စွမ်း ၄၇

(Subliminality)

(c) စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ မသိစိတ် ၄၈

(The Emotional Unconscious)

၃။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အဘယ်ကြောင့် သိစိတ် ရှိရသနည်း။ ၅၀

(Why do we have consciousness?)

က။ သိစိတ်ကို ရှာဖွေခြင်း ၅၀

(The Quest for Consciousness)

ခ။ သိစိတ်၏ နာရီကြောဆိုင်ရာ အခြေအမြစ် ၅၂

(The Neural Basis of Consciousness)

ဂ။ ဦးနှောက် အတွင်းသို့ ပြတင်းပေါက်များ ၅၃

(Windows to the Brain)

ဃ။ ပုံးကွယ် လှုပ်ဆော်ခြင်း စမ်းသပ်မှု ၅၅

(The Masking Experiment)

c။ ကမ္ဘာကုန် ကျယ်တဲ့ အင်းအကျင်းမျိုး ရှိတဲ့ သိစိတ် ၅၈

(Consciousness as a Global Workspace)

အိပ်ဝင်ခြင်း (Sleep)

၁။ အိပ်ဝင်ခြင်းနှင့် စီကာဒီယန်း ဧည်းချက် ၅၉

(Sleep and Circadian Rhythm)

၂။ အိပ်ဝင်ခြင်း၏ ဇီဝကျမ္မဗေဒ ၆၂

(The Physiology of Sleep)

၃။ အိပ်ဝင်ခြင်းနှင့် အိပ်မက် မက်ခြင်း ၆၅

(Sleep and Dreaming)

၄။ အိပ်ဝင်ခြင်း အဆင့်များ ၆၅

(Stages of Sleep)

(က) အိပ်ဝင်ခြင်း လက်တွေ့ စမ်းသပ်ခန်း ၆၆

(The Sleep Laboratory)

(ခ) အိပ်ဝင်ခြင်း အဆင့် ၁ မှ ၄ သို့ ၆၈

(Stages of sleep 1 through stage 4)

(ဂ) တစ်ညတာ REM အိပ်ဝင်ခြင်း စက်ဝန်းကို ညွှန်ပြသည့် ဂရပ် မှတ်တမ်း ၆၉

(Cycling through a night sleep)

၅။ မျက်လုံးများ အဆက်မပြတ် လှုပ်များ အိပ်ဝင်ခြင်း ၇၀

(Rapid Eye Movement : REM Sleep)

၆။ ညဦးအခါ အိပ်ဝင်ခြင်း ဦးနှောက်မှသည် ယဉ်ကျေးမှုသို့ ၇၂

(Getting Night Sleep : from Brain to Culture)

၇။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်မျှ အိပ်ရမည်နည်း။ ၇၅

(How much do we sleep?)

၈။ အိပ်ဝင်ခြင်း တားဆီးခံရမှုနှင့် အကျိုးဆက်များ ၇၈

(Sleep deprivation and the consequences)

၉။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် အိပ်ဝင်ကြသလဲ။ ၇၉

(Why do we sleep?)

(က) အိပ်ဝင်ခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ပြန်လှုပ် လန်းဆန်းခြင်း ၈၀

(Sleep and Bodily Restoration)

(ခ) ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်အရ အလိုက်သင့်ပြုခဲ့သလို ရှိတဲ့ အိပ်ဝင်ခြင်း ၈၁

(Sleep as an evolved adaptation)

(ဂ) အိပ်ဝင်ခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ် ကြံဖိုင်မှု ၈၂

(Sleep and Memory Consolidation)

၁၀။ အိပ်ဝင်ခြင်း ချွတ်ယင်းမှုများ ၈၄

(Sleep Disorders)

(က) အိပ်မရ ဝေဒနာ ၈၄

(Imsomnia)

(ခ) အိပ်ချင်လွန် ရောဂါ ၈၈

(Narcolepsy)

(ဂ) REM အိပ်ဝင်ခြင်းနှင့် အပြုအမူ ချွတ်ယွင်းမှု ၉၀

(REM - Sleep Behavior Disorder)

(ဃ) အိပ်ရေစဉ် လမ်းလျှောက်ခြင်း ၉၁

(Sleep Walking)

(c) ခြောက်အိပ်မက်နှင့် သွေးပျက် ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်မှု ၉၃

(Nightmare and Night Terrors)

(ဇ) အိပ်ဝင်စဉ် အသက်ရှူ ရပ်တန့်ခြင်း ၉၄

(Sleep Apnea)

၁၁။ အိပ်မက်များ၏ သဘာဝ ၉၇

(The Nature of Dreams)

- ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်သောအခါ အိပ်မက် မက်ကြသလဲ။ ၉၇

(When do we dream?)

၁၂။ ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်ကြောင့် အိပ်မက် မက်ကြသနည်း။ ၁၀၀

(Why do we dream?)

(ဂ) မရှိကာ၏ စိတ်စိစစ်မှု ဆိုင်ရာ သီအိုရီ ၁၀၀

(Freud's Psychoanalytic Theory)

(ခ) နာဝ်ကြော နိုးကြွမှုနှင့် ရုစည်း ပေါင်းစပ်ခြင်း ၁၀၂

(Activation - Synthesis Theory)

(ဂ) သိမြင်ခြင်း ဆိုင်ရာ အိပ်မက် သီအိုရီများ ၁၀၄

(ပြဿနာ ဖြေရှင်းခြင်း ပုံစံ)

(Cognitive Theories on Dream : Problem solving dream model)

(ဃ) သိမြင်ခြင်း ဖြစ်စဉ် ဆိုင်ရာ အိပ်မက် သီအိုရီများ ၁၀၆

(Cognitive - process dream Theories)

အိပ်ဝင်ခြင်း၊ အိပ်မက် မက်ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်နေသော အကြောင်း အချက်များ၊ ပိုင်းခြား စိစစ်မှု အဆင့်များကို ဖော်ပြသည့် ဇယား၊ ဇယား (၄-၂) ၁၀၈

(Table showing the level of analysis - LOA concerning Factors Related to Sleep and Dreaming)

စိတ်ညှိုးခြင်း ၁၀၉

(Hypnosis)

(က) စိတ်ညှိုးခြင်းကို သိပ္ပံနည်းကျ စူးစမ်း လေ့လာခြင်း ၁၁၀

(The Scientific Study of Hypnosis)

(ခ) နာကျင် ဝေဒနာ ဆောင်အည်း ခံနိုင်မှု ၁၁၃

(Pain Tolerance)

(ဂ) စိတ်ညှိုးခြင်းကြောင့် မေ့လျော့မှု ဝေဒနာ ၁၁၄

(Hypnotic Amnesia)

(ဃ) စိတ်ညှိုးခြင်းနှင့် မှတ်ဉာဏ် ၁၁၅

(Hypnosis and Memory)

စိတ်ညှိုးခြင်း ဆိုင်ရာ သီအိုရီ နှစ်ရပ် ၁၁၆

(The Two Theories of Hypnosis)

(က) ဆက်စပ်မဲ့ခြင်း သီအိုရီ ၁၁၇

(Dissociation Theories)

(ခ) ဆက်ဆံရေး သိမြင်မှု ဆိုင်ရာ သီအိုရီ ၁၁၈

(Social-Cognitive Theories)

(ဂ) စိတ်ညှိုးခံရ ဦးနှောက် ၁၂၀

(The Hypnotized Brain)

အခန်း ၅

သင်ယူခြင်းနှင့် အလိုက်သင့် ပြုခြင်း (Learning and Adapation)

အတွေ့အကြုံ၏ အခန်းကဏ္ဍ (The Role of Experience) ၁၂၅

- ဖြစ်ရပ်မှန် ၁ ၁၂၅
- ဖြစ်ရပ်မှန် ၂ ၁၂၆
- ဖြစ်ရပ်မှန် ၃ ၁၂၇

၁။ အတွေ့အကြုံ၏ အခန်းကဏ္ဍ ၁၂၈

(The Role of Experience)

၂။ အဓိက သင်ယူခြင်း ဖြစ်စဉ် လေးမျိုး ၁၂၉

(The Four Basic Learning Processes)

၃။ ပတ်ဝန်းကျင်ဉ် အလိုက်သင့် ပြုခြင်း ၁၃၁

(Adaptation to the Environment)

က။ ကျွန်ုပ်တို့ မည်ကဲ့သို့ သင်ယူကြသနည်း။

သင်ယူခြင်း ယန္တရားကို ရှာဖွေခြင်း ၁၃၂

(How do we learn? The search for Mechanism)

ခ။ ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်ကြောင့် သင်ယူကြသနည်း။

သင်ယူခြင်း အလုပ် ဆောင်ရွက်မှုများကို ရှာဖွေခြင်း ၁၃၃

(Why do we learn? The search for functions)

ဂ။ သင်ယူခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆင့်ကဲ ဖြစ်စဉ် ၁၃၅

(Learning, Culture and Evolution)

ကိုးကား စာရင်း ၁၃၆

ဦးခင်မောင်ဆွေ၏ ကိုယ်ရေး အတ္တုပတ္တိ အကျဉ်း ၁၄၁

ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးသော စာအုပ်များ ၁၄၃

စာရေးသူ၏ မကြာမီ ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်များ ၁၄၅