

SBF 122 – Psikolojiye Giriş ve Eleştirel Düşünme

V. Bilinç (Consciousness)

Doğın Kökdemir, PhD
Zuhal Yeniçeri, MA

dogan@kokdemir.info | zuyen@baskent.edu.tr
<http://www.kokdemir.info/courses/sbf122>

😊 Önce Ödev 😊

- Kafka, tuhaf bir adamdı. Kendi eserlerinin yakılmasını isteyen, yalnız, içine kapanık, sessiz bir adam olarak yaşadı ve öldü.
- Sadece edebiyatçıların değil psikoloji ile ilgilenen herkesin merak ettiği bu adamın kendisi kadar tuhaf eseri ***Dönüşüm*** ile ilgili olarak bir soru – cevap yaratmak zordur.
- Bu nedenle, sizden istenen bu sefer yazınızın temel sorusunu (ya da konusunu) kendinizin seçmesidir. ***Dönüşüm*** ile ilgili olarak bir sorunuz olsun ve kendi sorunuzu daha önce size iletilen kurallar çerçevesinde yanıtlayın.
- Teslim Tarihi: 6 Nisan Çarşamba

Consciousness

Bilinç

The awareness of the sensations, thoughts, and feelings being experienced at a given moment (Uyumak, rüya görmek, bir konuya odaklaşmak ve karar vermek gibi bilişsel süreçlere ait anlık farkındalığımız)

- Waking consciousness (Uyanık bilinç)
- Altered states of consciousness (Değişik bilinç durumları)



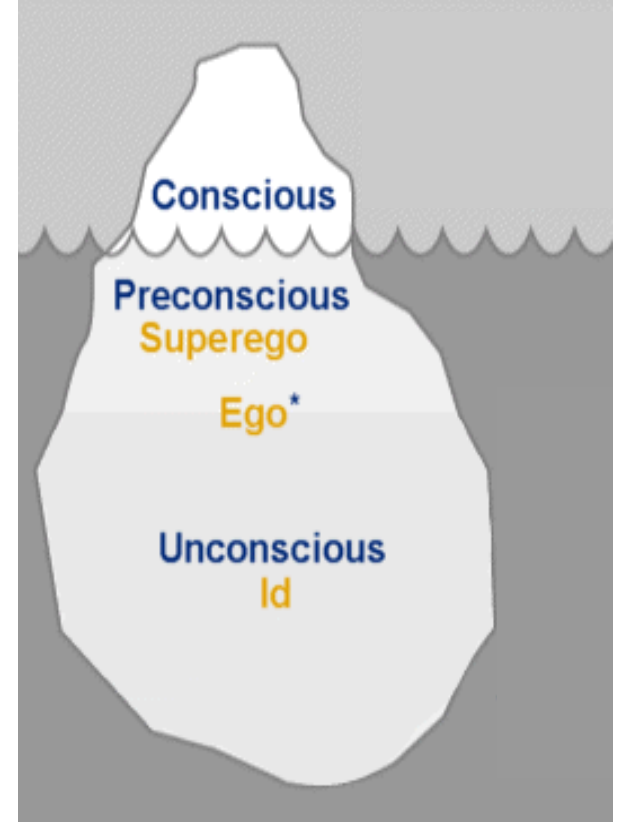
Psychodynamic Approach

Psikodinamik Yaklaşım

Iceberg Metaphor

Buzdağı Metaforu

- Conscious (Bilinç)
- Preconscious (Bilinç öncesi)
- Unconscious (Bilinç altı)



Cognitive Approach

Bilişsel Yaklaşım

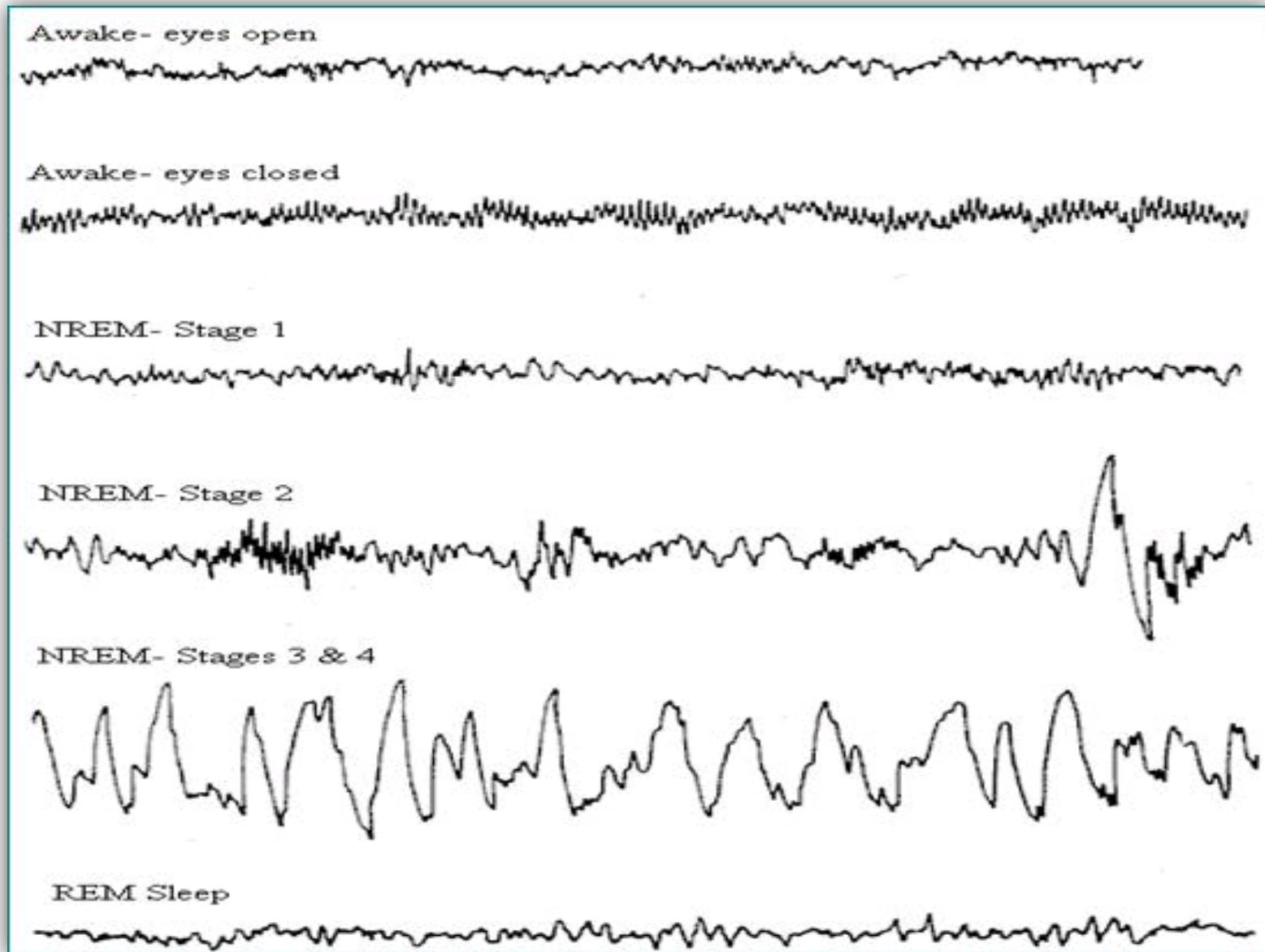
Information Processing

Bilgi İşleme

- Controlled information processing
(Kontrollü süreçler)
i.e.; solving a new mathematical problem
(yeni bir matematik problemi çözme)
- Automatic information processing
(Otomatik süreçler)
i.e.; driving (araba kullanmak)



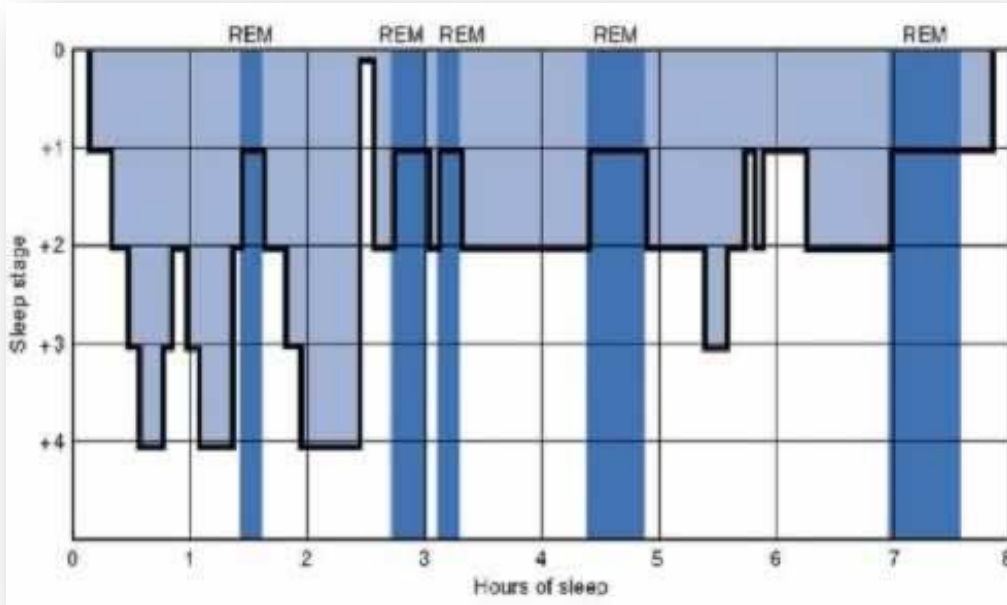
Sleep Uyku



REM Sleep

REM Uykusu

Sleep that occupies a little over 20% of an adult's sleeping time and is characterized by (Bir yetişkin uykusunun %20'lik bölümünü oluşturan REM uykusu şu özelliklere sahiptir:)



- Rapid eye movement
(Hızlı göz hareketleri)
- Increased and irregular heart rate
(Hızlı ve düzensiz kalp atışı)
- Increase in blood pressure
(Kan basıncı artar)
- Increase in breathing rate
(Solunum hızlanır)
- Erections in males
(Erkeklerde cinsel uyarılma gerçekleşir)
- Usually accompanied by dreams
(Genelde rüyalar bu evrede görülür)
- Person's body is typically "paralyzed"
(Kaslar paralize olur)
- REM rebound
(REM geri sekmesi)

The Function and Meaning of Dreams

Rüyaların Fonksiyonu ve Anlamı

Unconscious wish fulfillment theory (Freud 1900)

İsteklerin giderilmesi kuramı
(Freud, 1900)

- Proposed that dreams represented unconscious wishes that dreamers desire to see fulfilled (Rüyalar, bilinçaltı istekleri temsil ederler)

- **Latent content** refers to the “disguised” meaning of the dream (Örtük/Gizil içerik, rüyaların maskelenmiş anlamıdır)

- **Manifest content** refers to the actual story line of the dream (Açık içerik, rüyaların gerçekte varolan öyküleridir)



The Function and Meaning of Dreams

Rüyaların Fonksiyonu ve Anlamı

Dreams-for-survival theory

Hayatta kalma kuramı

- Dreams permit information that is critical for our daily survival to be reconsidered and reprocessed during sleep (Yaşamımızda önemli olan olay ve bilgilerin rüya sırasında sentezlenmesi)

Problem solving models

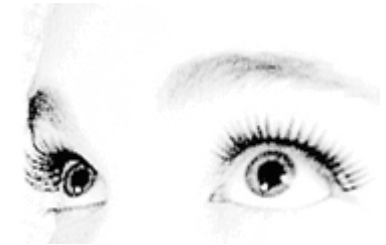
Problem çözme modelleri

- Daily specific problems may be solved in dreams (Bazı belirli günlük problemler rüya sırasında çözülüyor olabilir)

Activation-synthesis theory

Aktivasyon-sentez kuramı

- The brain produces random electrical energy during REM sleep that stimulates memories lodged in various portions of the brain which are put together to make a logical story line (Beyin sinir hücreleri arasında gelişigüzel sinyaller göndererek gelişigüzel anıların, olayların, kavramların ve diğer bilgilerin bir hikaye formatında oluşmasına neden olur)



Sleep Disturbances

Uyku Bozuklukları

- Insomnia (İnsomnia / Uykusuzluk)
- Sleep apnea (Uyku apnesi)
- Sudden infant death syndrome (Ani bebek ölümü sendromu)
- Narcolepsy (Narkolepsi)
- Sleepwalking (Uyurgezerlik)



Stimulants Uyarıcılar



• Affects the central nervous system by causing a rise in heart rate, blood pressure, and muscular tension

(Kalp atışı, kan basıncı ve kas geriliminde artışa neden olarak merkezi sinir sistemini etkiler)

- Caffeine (Kafein)
- Nicotine (Nikotin)
- Cocaine (Kokain)
- Amphetamines (Amfetamin)



Depressants

Depresanlar | Sakinleřtiriciler



- Impede the nervous system by causing neurons to fire more slowly
(Sinir hücrelerinin daha yavaş ateşlenmesini sağlayarak sinir sistemini sekteye uğratır)

- Alcohol (Alkol)
 - Rohypnol

- Barbiturates (Barbituratlar)
 - Nembutal
 - Seconal
 - Phenobarbital

Narcotics: Relieving Pain and Anxiety

Narkotikler: Ağrı ve Kaygı Azaltıcılar



- Increase relaxation and relieve pain and anxiety (Rahatlamayı artırarak acı ve kaygıyı azaltır)
- Heroin (Eroin)
- Methadone
- Morphine (Morfin)

Hallucinogens

Halusünojenler



• Drug that is capable of producing hallucinations, or changes in the perceptual process (Halisünasyonlara ve/ya algısal süreçlerde değişime yol açan maddeler)

- Marijuana (Eşrar)
- MDMA (Ecstasy)
- LSD (Liserjik asit dietilamid)



😊 Önce Ödev 😊

- Kafka, tuhaf bir adamdı. Kendi eserlerinin yakılmasını isteyen, yalnız, içine kapanık, sessiz bir adam olarak yaşadı ve öldü.
- Sadece edebiyatçıların değil psikoloji ile ilgilenen herkesin merak ettiği bu adamın kendisi kadar tuhaf eseri **Dönüşüm** ile ilgili olarak bir soru – cevap yaratmak zordur.
- Bu nedenle, sizden istenen bu sefer yazınızın temel sorusunu (ya da konusunu) kendinizin seçmesidir. **Dönüşüm ile ilgili olarak bir sorunuz olsun ve kendi sorunuzu daha önce size iletilen kurallar çerçevesinde yanıtlayın.**
- Teslim Tarihi: 6 Nisan Çarşamba