

SBF 122 – Psikolojiye Giriş ve Eleştirel Düşünme V. Bilinç (Consciousness)

Doğan 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)

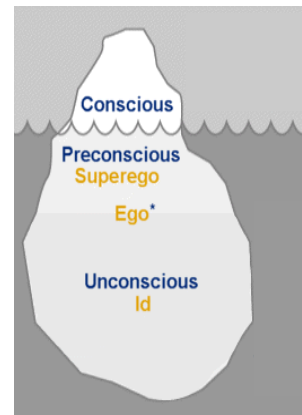
- Waking consciousness
(Uyanık bilinç)
- Altered states of consciousness
(Değişik bilinç durumları)



Psychodynamic Approach Psikodinamik Yaklaşım

Iceberg Metaphor
Buzdağı Metaforu

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



Cognitive Approach Bilişsel Yaklaşım

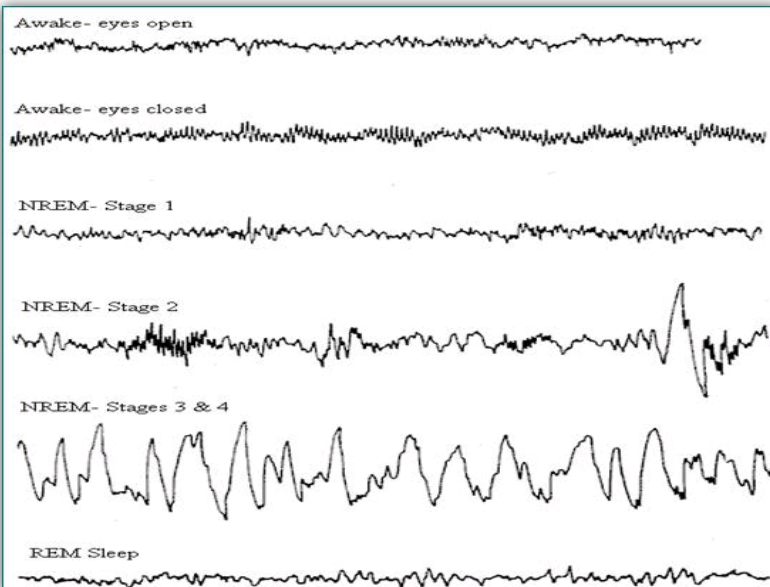
Information Processing

Bilgi İşleme

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

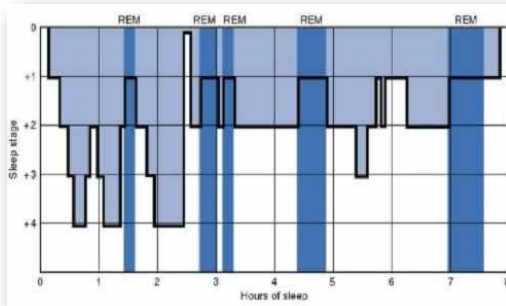


Sleep Uyku



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 paralyze 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)

Activation-synthesis theory

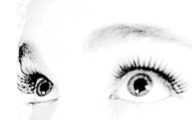
Aktivasyon-sentez kuramı

- 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)

Problem solving models

Problem çözme modelleri

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



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 | Sakinleştiriciler



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

- 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 (Esrar)
- 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