

Değiştirilmiş Bilinç Durumları Nedir?

Çalışma Kağıdı

Değiştirilmiş bilinç durumları, algı, düşünce, duygu ve davranışlarda geçici değişikliklere yol açan, olağan uyanıklık halinden farklılaşan zihinsel deneyimlerdir.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi değiştirilmiş bilinç durumlarına bir örnek DEĞİLDİR?

- A) Hipnoz
- B) Derin uyku
- C) Normal uyanıklık hali
- D) Meditasyon

2. Meditasyonun temel faydalarından biri aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Algısal çarpıtma
- B) Stres azaltma ve öz-farkındalık artışı
- C) Halüsinasyon görme
- D) Düşünce süreçlerinde bozulma

3. Hangi uyku evresinde rüyalar daha canlı ve sürükleyicidir?

- A) NREM uyku
- B) REM uyku
- C) Hafif uyku
- D) Derin uyku

4. Hipnoz Altında Bir Bireyin Deneyimi Nasıldır?

5. Meditasyonun Bilinç Üzerindeki Etkisi Nedir?

6. Uyku Sırasındaki Bilinç Değişimleri Nelerdir?

7. Tanımla: Değiştirilmiş Bilinç Durumu Tanımı

8. Tanımla: Hipnozun Özellikleri

9. Tanımla: Meditasyonun Amaçları

Cevap Anahtarı

1. C) Normal uyanıklık hali — Normal uyanıklık hali, değiştirilmiş bilinç durumlarının aksine, standart farkındalık ve algı düzeyini temsil eder.
2. B) Stres azaltma ve öz-farkındalık artışı — Meditasyon, zihni sakinleştirmeyi, odaklanmayı ve dolayısıyla stres düzeyini azaltıp öz-farkındalığı artırmayı hedefler.
3. B) REM uyku — REM (Hızlı Göz Hareketleri) uykusu, beyin aktivitesinin arttığı ve en canlı rüyaların görüldüğü evredir.
4. Hipnoz altındaki birey, genellikle derin bir gevşeme hali yaşar ve önerilere daha açık hale gelir. Odaklanmış dikkat ve artan hayal gücü ile birlikte, dış uyaranlara karşı duyarlılık azalabilir.
5. Meditasyon, zihni sakinleştirmeyi ve odaklanmayı amaçlar. Düzenli meditasyon yapan kişilerde, stres azalması, duygusal düzenleme becerilerinin artması ve öz-farkındalığın yükselmesi gibi etkiler gözlemlenir.
6. Uyku, bilinçli farkındalığın azaldığı ancak beyin aktivitesinin devam ettiği bir durumdur. Rüyalar, REM uykusu sırasında daha canlı ve sürükleyici bir bilinç deneyimi sunar.
7. Normal uyanıklık halinden farklılaşan, algı, düşünce ve farkındalıkta değişim gösteren zihinsel haller.
8. Derin gevşeme, önerilere açıklık, odaklanmış dikkat, azalan dış uyaran duyarlılığı.
9. Zihni sakinleştirme, odaklanma, stres azaltma, öz-farkındalık artırma.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.