

Bilinç ve Farkındalık Nedir?

Çalışma Kağıdı

Bilinç, kişinin kendisinin ve çevresinin farkında olma durumuyken, farkındalık ise bu bilincin içeriğine odaklanma ve onu anlama yeteneğidir.

Sorular

- Aşağıdakilerden hangisi bilinç durumunu ifade eder?
 - Sadece rüya görmek
 - Uyanık olup çevresel uyarılara tepki verebilmek
 - Sadece düşüncelere odaklanmak
 - Bilinci tamamen kaybetmek
- Bir olayın detaylarına dikkat etme ve onu anlama yeteneği hangi kavramla ilgilidir?
 - Bilinçsizlik
 - Otomatikleşme
 - Farkındalık
 - Refleks
- Hangi durum bilinçsizlik hali olarak kabul edilir?
 - Konsantrasyon
 - Dikkat dağılması
 - Derin uyku
 - Öğrenme
- Sıcak bir fincan kahve içtiğinizi düşünün. Bu deneyimde bilinç ve farkındalık nasıl rol oynar?
- Bir trafik kazası anında ne olur? Bilinç ve farkındalık nasıl değişir?
- Meditasyon yaparken bilinç ve farkındalık nasıl kullanılır?
- Tanımla: Bilinç Nedir?
- Tanımla: Farkındalık Nedir?
- Tanımla: Bilinç ve Farkındalık Arasındaki Temel Fark Nedir?

Cevap Anahtarı

1. B) Uyanık olup çevresel uyaranlara tepki verebilmek — Bilinç, uyanıklık ve çevresel farkındalık durumunu ifade eder.
2. C) Farkındalık — Farkındalık, zihinsel içeriğe odaklanma ve anlama yeteneğini tanımlar.
3. C) Derin uyku — Derin uyku, bilinçsizlik hallerinden biridir.
4. Bilinç: Kahvenin varlığından, fincanın sıcaklığından ve tadından haberdarsınız. Farkındalık: Kahvenin kokusuna, tadının özelliklerine ve içinizi ısıtan hissine odaklanırsınız. Bu odaklanma, deneyiminizi daha derinlemesine yaşamanızı sağlar.
5. Bilinç: Ani bir şokla bilinç kaybı yaşanabilir veya aşırı bir uyarılma ile bilinç durumu artabilir. Farkındalık: Tehlike anında, çevresel detaylara (sesler, görüntüler) karşı farkındalık keskinleşebilir veya travma sonrası bilinç bulanıklığı yaşanabilir.
6. Bilinç: Meditasyon, bilinci belirli bir noktaya (nefes, mantra) yönlendirme pratiğidir. Farkındalık: Düşüncelerin, duyguların ve bedensel duyumların yargılamadan farkında olunmasıdır. Bu, zihinsel kontrolü ve içsel huzuru artırır.
7. Bir bireyin kendisinin ve çevresinin farkında olma durumu.
8. Bilinçli olarak zihinsel içeriğe odaklanma ve onu anlama yeteneği.
9. Bilinç genel bir farkındalık iken, farkındalık bu bilincin içeriğine yönelik odaklanmadır.

Bounlu

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