

Rüya Teorileri ve REM Uyku Nedir?

Çalışma Kağıdı

Rüya teorileri, rüyaların zihinsel, duygusal ve bilişsel işlevlerini açıklamaya odaklanırken, REM uyku, uyanıklık benzeri beyin aktivitesinin görüldüğü ve en canlı rüyaların yaşandığı uyku evresidir.

Sorular

- Aşağıdakilerden hangisi REM uykusunun belirgin bir özelliğidir?
 - Düşük beyin aktivitesi
 - Kas tonusunun korunması
 - Hızlı göz hareketleri
 - Daha az canlı rüyalar
- Hangi rüya teorisi, rüyaları 'bastırılmış arzuların sembolik ifadeleri' olarak görür?
 - Aktivasyon-Sentez Modeli
 - Bilişsel Teori
 - Psikanalitik Teori (Freud)
 - Süreç Yeniden Düzenleme Teorisi
- REM uykusunun hafıza ve öğrenme üzerindeki rolü hangi terimle ifade edilir?
 - Uyku Paralizi
 - Hafıza Konsolidasyonu
 - Duygusal Boşalma
 - Gündüz Düşü
- Freud'un Rüyaların Yorumlanması Teorisi Nedir?
- Aktivasyon-Sentez Modeli Rüyaları Nasıl Açıklar?
- REM Uykusunun Bilişsel İşlevleri Nelerdir?
- Tanımla: REM Uykusu Nedir?
- Tanımla: Freud'un Rüyaların Yorumlanması Teorisi
- Tanımla: Aktivasyon-Sentez Modeli

Cevap Anahtarı

1. C) Hızlı göz hareketleri — REM uykusu, adından da anlaşılacağı gibi hızlı göz hareketleri ile karakterizedir. Ayrıca beyin aktivitesi yüksektir ve kaslar geçici olarak felç olur (atonisi).
2. C) Psikanalitik Teori (Freud) — Sigmund Freud'un psikanalitik teorisi, rüyaların bilinçaltındaki bastırılmış arzuları ve çatışmaları sembolik olarak ifade ettiğini savunur.
3. B) Hafıza Konsolidasyonu — REM uykusu, özellikle yeni bilgilerin pekiştirilmesi ve uzun süreli belleğe aktarılması süreci olan hafıza konsolidasyonunda önemli bir role sahiptir.
4. Sigmund Freud'a göre rüyalar, bastırılmış arzuların ve bilinçaltı çatışmaların sembolik ifadeleridir. Rüyalar, 'açık içerik' (hatırlanan rüya) ve 'gizli içerik' (rüyanın sembolik anlamı) olarak ikiye ayrılır. Terapist, hastanın anlattığı rüyayı analiz ederek bilinçaltındaki sorunlara ulaşmaya çalışır.
5. Bu teoriye göre rüyalar, beyin sapındaki rastgele nöronal aktivasyonların beyin korteksi tarafından anlamlı bir hikayeye dönüştürülmesiyle oluşur. Beyin, bu rastgele sinyallere bir anlam yüklemeye çalışırken rüyalar ortaya çıkar.
6. REM uykusu, öğrenme, hafıza konsolidasyonu (bilgilerin pekiştirilmesi) ve duygusal düzenleme gibi bilişsel süreçler için kritik öneme sahiptir. Bu evrede beyin, gün içinde edinilen bilgileri işler, organize eder ve uzun süreli belleğe aktarır.
7. Hızlı Göz Hareketleri (Rapid Eye Movement) uykusu; yüksek beyin aktivitesi, kas atonisi (felç hali) ve canlı rüyalarla karakterize edilen uyku evresidir.
8. Rüyalar, bilinçaltı arzuların ve bastırılmış çatışmaların sembolik ifadeleridir.
9. Rüyalar, beyin sapındaki rastgele nöronal aktivasyonların korteks tarafından yorumlanmasıyla oluşur.

Bounlu

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