**BİLİNCİN İŞLEYİŞİ VE İNSAN DAVRANIŞINA ETKİSi**

**Nurcan Sarıkaya**

**İzmir Demokrasi Üniversitesi**

**Psikoloji Bölümü**

**23.12.2022**

**BİLİNÇ KAVRAMI**

**Çoğu ülke, günümüzde yeni sürücülere cep telefonunun her türlü kullanımını, tüm sürücülere de cep telefonu ile mesajlaşmayı yasaklamaktadır. Çünkü yaygın kanının aksine, birçok işi bir arada tam anlamıyla yapamayız ve bir yandan araba kullanırken bir yandan da telefonla konuşma ya da mesaj yazma, bilinçli farkındalığımızdan yoğun taleplerde bulunan düşünce süreçleridir.**

**Bilinci tam anlamıyla kavramak aslında kim olduğumuzun ne anlama geldiğini kavramaktır. Bilinçli zihnin işleyişini anlamak hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluşumuz için önemlidir.**

**BİLİNCİN TANIMI**

**Zihnin sahip olduğu karmaşık yapı, bilincin tanımının kesin ve net ifadelerle yapılmasına engel olmaktadır.**

**İlk psikologlardan olan William James; fikirlerin, hislerin, düşüncelerin birbiri ardından akıp gittiği “ bilinç akışından” söz etmekle birlikte düşünür Daniel Dannet; tek bir bilinç akımı olmadığını, çoklu “kanallar”olup her birinin kendi görevini yaptığını öne sürmüştür. Tüm bu kanallar bilincin bir tür karmaşası içinde paralel olarak işler.**

**Bilinç, herhangi bir anda kafanızın içinde ve etrafınızda olup biten her şeyin farkında olmanızdır. Bunu davranışınızı, düşüncelerinizi duyumlarınızı ve duygularınızı örgütlemek için kullanırsınız. Bilişsel sinirbilimi bakış açısından bilinç, farkındalığımızda özgül bir algı, anı ya da yaşantı meydana getirme açısından tam yeterli olan nöronların iletişimindeki bir dizi aksiyon potansiyel tarafından oluşturulur. Bir başka deyişle, gözleriniz bir köpek görür, oksipital lobdaki görme korteksine kadar uzanan görme siniri boyunca nöronlar aktive edilir ve görsel çağrışım korteksi dışsal uyarıcıyı “bir köpek” olarak tanımak için uyarılır. İşte böyle, bilincine varılır.**

**Bilincin Değişik Durumları**

**İnsanların uyanık oldukları zamanın büyük bir kısmı, düşüncelerinin duygularının ve duyumlarının net ve örgün olduğu ve kendilerini uyanık ve tetikte hissettikleri uyanık bilinç denilen bir durumda geçer. Ancak günlük etkinliklerde ve yaşamda, insanların bu örgün uyanık durumdan farklı olan bilinç durumlarını yaşadıkları zamanlar da vardır. Bu değişmeler “bilincin değişik durumları” olarak adlandırılır.**

**Zihinsel etkinliğimizin niteliği ya da örüntüsünde bir değişme yer aldığında bilincin değişik durumu meydana gelir. Düşünceler bulanık ve dağınık hâle gelebilir ve kendinizi daha az uyanık hissedebilirsiniz ya da düşünceleriniz, çoğu kez rüyalarda olduğu gibi tuhaf biçimlere girebilir. Bazen değişik bir durumda olmak, bir stimulanın(uyarıcı) etkisi altında olmanız gibi artan bir uyanıklık durumunda olmak anlamına gelebilir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığınızı bölebilirsiniz; arabanızı okula ya da işe sürerken aniden fark edip oraya nasıl vardığınıza hayret ettiginizde olduğu gibi. Bu örnekte, bilinçli farkındalığınızın bir düzeyi arabayı sürerken diğer düzeyi ise belki de o gün neler yaptığınızı düşünüyordur. Bu bölünmüş bilincin değişik durumu, aynı anda hem araba kullanıp hem de cep telefonu ile konuşmaya çalışan pek çok kişinin keşfetmiş olduğu gibi tehlikeli olabilir. Araba kullanmak ile telefonda bir sohbeti sürdürmenin her ikisi de dikkatin odaklanmasını gerektiren süreçleridir ve her ikisini aynı anda güvenli ve etkili bir şekilde sürdürmek mümkün değildir. Araba kullanırken cep telefonu ile konuşmanın, eller serbest olup kulaklıkla konuşulduğunda bile kişiyi alkolün etkisi altında araba sürmek ile aynı derecede riske soktuğunu çalışmalar göstermiştir. Araba kullanırken mesajlaşmak daha da risklidir, ölümlere yol açabilir.**

**Belli ilaçların etkisi altında kalmak, hayal kurmak, hipnotize edilmek ya da meditasyon hâline erişme gibi bilincin değişik durumlarının pek çok biçimi vardır. Bununla birlikte, insanların en yaygın olarak deneyimledikleri değişik durum; geceleri, yaşamlarının yaklaşık üçte birini geçirdikleri uykudur. Diğer değişik durumlar ise günlük hayatta çokça karşımıza çıkan hipnoz ve meditasyondur.**

**Hipnoz, bir kişinin özellikle telkine açık olduğu bir bilinç durumudur. Ayrışma kuramı, hipnoz altındaki bir kişinin bir bölünme hâlinde olup bilincin bir kısmının hipnotize olurken ve telkine açık hâle gelirken diğer kısmının ise olan biten her şeyin farkında olduğunu öne sürer. Sosyal bilişsel kuram, hipnotize edilmiş deneğin sadece sosyal bir rol yaptığını, hipnotize edilmiş kişiyi canlandırdığını öne sürer. Tüm bunların üzerine meditasyonun bazı yararları da vardır. Meditasyon bir çeşit gevşeme hali yaratır ve stresli durumlar için yaygın olan fiziksel tepkileri azaltır.**

**BİLİNCİMİZ DOĞAÜSTÜ OLAYLARI, DURUMLARI NASIL AÇIKLAR?**

**İnsanlar; yüzyıllar boyunca hayaletler, ruhlar ve diğer gizemli ya da esrarengiz ziyaretçiler tarafından ziyaret edildiklerine veya öyle olduğuna inanmışlardır. Daha modern zamanlarda, hayalet ziyaretleri yerini uzaylılara bırakmıştır.**

**Kişi tam hafif uykuya dalarken hipnogojik halüsinasyon denilen bir tür varsanı meydana gelir. Hipnogojik halüsinasyonlar, yapı olarak rüyaya benzemez. Onu deneyimleyen kişi, sanki çok gerçekmiş gibi hisseder. En yaygın olanı da kişinin, bir sesin ismiyle kendisini çağırdığını duyduğu işitsel varsanılardır. Bu o kadar da olağan dışı değildir ve muhtemelen çoğu zaman hatırlanmaz.**

**Kısa bir süre için hipnogojik halüsinasyonunuzun, öldüğünü ya da hasta olduğunu bildiğiniz bir kişi ya da acayip ve ürkütücü bir imge, belki de eşit derecede garip ve ürkütücü derecede ses efektleri olduğunu düşünün. Bunu hatırlayacaksınız özellikle hemen sonra muhtemelen uyandığınız ve halüsinasyon sırasında uyanık olduğunuza tamamen inandığınız için. Bu yaşantıyı, birçok insanın ölümden sonra yaşam olduğuna ya da diğer duyarlı yaratıkların gezegenimizi ziyaret ettiğine inanmak istemesi gibi doğal bir eğilimle birleştirin ve işte o zaman, böyle bir hayalet/ruh/uzaylı ortaya çıkar.**

**KAYNAKÇA**

**• Ciccarelli S.k. (2019) , PSYCHOLOGY An Exploration, Üçüncü Basım, Nobel Yayınları**

**• Doğan Mehtap (2018), Bilincin Doğasına Yönelik Beş Yemel Yaklaşımın Bir Değerlendirmesi, Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi, Cilt1**

**• Negel T.(1987), Her Şey Ne Anlama Geliyor, Üçüncü Basım, Say Yayınları**