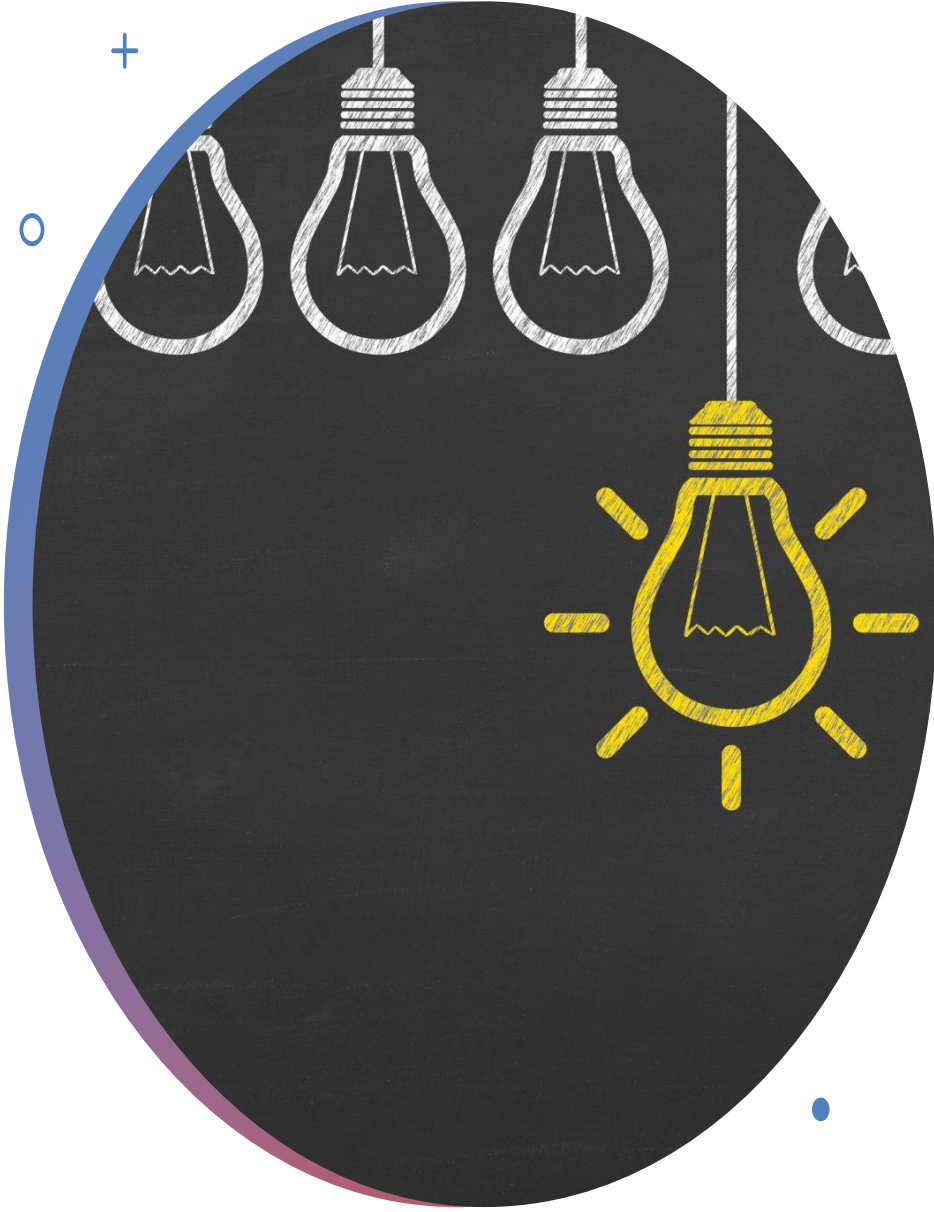


Duygu(emotion), duygudurum(mood) ve duygulanım(affect) nedir ?

Tanımları, özellikleri, benzerlikleri, farklılıkları ve ilişkili bozukluklar

Prof Dr Özden Yalçinkaya Alkar

Klinik Psikolog, Akademisyen, Psikoterapist, Süpervizör



Amaç

- Bu sunumu hazırlamayı epeydir arzu ediyordum. Zira bu kavramların anlaşılmasına ilişkin sorunları sadece psikopatoloji alanıyla yeni tanışan kişilerde değil, bu alanda yetkinlik iddiasında olan pek çok meslektaşımızda da sıklıkla gözlemledim.
- Bu bağlamda bu konudaki kafa karışıklıklarınızı giderebilmeyi umut ediyorum 😊
- Umarım bu amacıma ulaşabilirim.

Duygu(emotion)

- Tanım:
- Belirli olaylar veya durumlar tarafından tetiklenen yoğun, kısa süreli hislerdir.
- Örneğin sınava girecekken kaygılanmak, sınavdan 100 aldığını öğrenince mutluluktan uçmak vb
- Özellikler:
- Kısa sürelidir, saniyeler ile dakikalar arasında sürer
- Yoğundurlar
- Belirli tetikleyicileri vardır
- Bileşenleri: Öznel deneyimin olması(subjective experience), fizyolojik tepki, davranışsal tepki vardır



Duygudurum(mood)

- Tanım:
- Duygulardan daha az yoğun, ancak daha uzun süreli duygusal durumlardır.
- Örneğin, depresif duygu durumu.
- Özellikler:
- Uzun sürelidir, saatlerce veya günlerce veya daha da uzun sürer(haftalarca, aylarca)
- Duygulara kıyasla daha düşük yoğunluktadır
- Belirli olaylara bağlı değildir, genellikle kendiliğinden ortaya çıkar ve kontrolü kişinin elinde değildir.
 - Örneğin depresif duygudurumu olan bir kişiye 'neşelen' demenin bir faydasının olmaması gibi.
- Bileşenler: Öznel deneyim, daha az yoğunluklu fizyolojik ve davranışsal tepkiler

Duygulanım(affect)

- Tanım:
- Hem duyguları hem de duygu durumu kapsayan geniş bir terimdir. Duyguların ve duygu durumun gözlemlenebilir yüz ifadesidir.
- Örneğin klinisyen kişinin yüz ifadesinde duygulanımı gözlemler. Ankisiyöz, depresif duygulanım vb.
- Özellikler:
- Süre değişkenlik gösterir (duygular için kısa süreli, duygu durum için uzun süreli)
- Yoğunluk değişkenlik gösterir
- Belirli olaylar veya genel durumlar tarafından etkilenir
- Yüzdeki gözlemlenebilir duygu ifadeleridir.

Benzerlikler

- Duygu, duygudurum ve duygulanımın ortak yönleri:
- Öznel deneyim içermesi
- Davranış üzerindeki etkilerinin olması
- Fizyolojik bileşenler içermesi.



Farklılıklar

- Temel farklar:
- Süre (duygular: kısa süreli, duygu durum: uzun süreli)
- Yoğunluk (duygular: yüksek yoğunluklu , duygu durum: düşük yoğunluklu)
- Tetikleyiciler (duygular, belirli olaylar tarafından tetiklenirken, duygu durum genellikle tetikleyicileri daha az barındırır ve uzun süreli bir zamana yayılır)
- Gözlemlenebilir ifade (duygulanım ise hem duyguları hem de duygu durumunu kapsayan hissedilenlerin ifadesidir)

Duygularla İlgili Bozukluklar

- Örnek bozukluklar:
 - Anksiyete Bozuklukları
 - Panik Bozukluk

Duygu durum ile İlgili Bozukluklar

- Örnek bozukluklar:
 - Depresyon
 - Bipolar Bozukluk

Duygulanımla İlgili Bozukluklar

- Örnek bozukluklar:
 - Şizofreni
 - Travma Sonrası Stres Bozukluđu (TSSB)

Sonuç

Özet olarak:

Duygu: Yoğun, kısa sürelidir

Duygu durumu: Uzun süreli ve daha az yoęundur

Duygulanım: Gözlemlenebilir duygu ifadesidir

Bu kavramları,
farklılıklarını ve
benzerliklerini anlamak
neden önemlidir?

- İlk olarak terminoloji her şeydir
😊
- İkinci olarak, hem bu kavramların
kullanıldığı
durumları/bozuklukları bilmeyi
hem de bozuklukların
doğasındaki farklılıkları anlamaya
yardım eder.
- Ek olarak da, psikoterapi
sürecinde bu farklılıkları göz
önünde bulundurmayı sağlar.



Son olarak...

- Psikolojiyi ve psikopatolojiyi anlamak, ilgili kavramları, kuramları bilmek, ayırt etmek, benzerliklerini ve farklılıklarını anlamak önemlidir.
- Bu sayede klinik psikoloji alanındaki uzmanlığımıza ilişkin hakimiyetimizi artırmamıza olanak sağlar...
- Sorularınız için:
- prof.dr.ozdenalkar@gmail.com