

TSSB KURAMLARI

Melike Guzey

2021

KOŞULLANMA KURAMLARI



- ▶ Korku ve kaygı
- ▶ nötr (koşullu) uyarın, olumsuz/itici/travmatik (koşulsuz) bir uyarınla eşleştirilir

Koşulsuz uyarandan veya koşulsuz uyarınla eşleştirilmiş koşullu uyarından kaçma →

Sıkıntı belirtilerinin azalması →

Kaçınma davranışlarının artması

KLASİK BİLİŞSEL KURAM

- Olaydan ziyade bir olayın spesifik olarak yorumlanması
- Her bir duygunun belirli bir düşünce sınıfı ile ilişkisi vardır
- İşlevsiz yorumlama → Daha yoğun, uzun veya yıkıcı duygusal tepkiler
- Tehlike + Yetersizlik duygusu

ŞEMA KURAMLARI

SARSILMIŞ VARSAYIMLAR KURAMI

Janoff-Bulman (1992):

- çoğu insan “dünyanın iyi bir yer olduğunu, dünyanın anlamlı olduğunu ve kişinin değerli olduğunu” varsayar ve travmatik bir deneyim bu temel varsayımları “parçalar”
- Travmatik deneyimi eski varsayımlar kümesine asimile etmek
- Varsayımlarını travmatik deneyime uyum sağlayabilecek şekilde değiştirmektedir

ŞEMA KURAMLARI

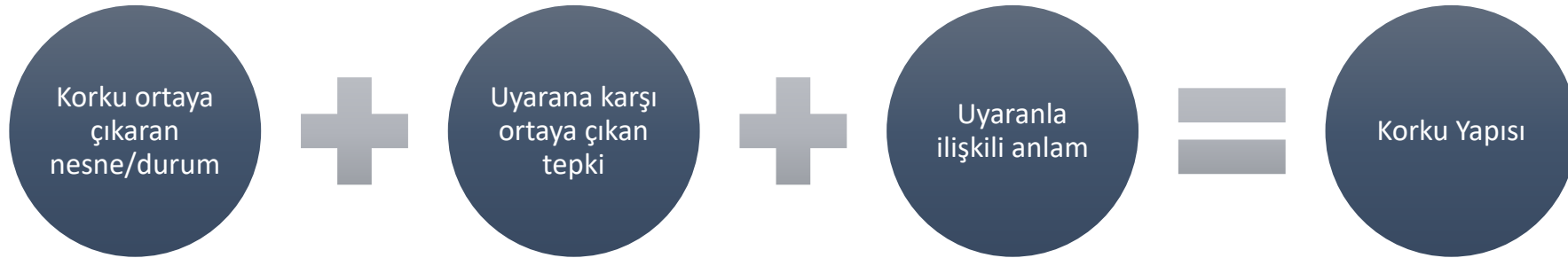
SARSILMIŞ VARSAYIMLAR KURAMI

- Kronik travmatik olaylar;
 - mevcut olumsuz şemaları güçlendirir
 - olumsuz duygu ve düşüncelere neden olabilir
- Terapi → travma mağdurlarının şemalarını yeni bilgilere uyumlu hale getirmede yardımcı olmalı
- + Yeniden yaşama, travma öncesi şemalar ile travmatik olayın sağladığı bilgiler arasındaki tutarsızlığı yansıtmaktadır
- - Travma yaşayan kişinin TSSB geliştirip geliştirmemesine bakmaksızın travmanın inançlar üzerindeki etkisine odaklanır
- - Yeni bir travmanın, geçmişte başka travmalar yaşamış kişilerde önceden var olan bir şemayı nasıl değiştirebileceğini açıklamaz.

DUYGU İŞLEMLEME MODELİ

(Foa ve ark.)

Korku bellekte tehlikeden kaçmayı sağlayan bilişsel bir yapı olarak temsil edilir. (Lang)



Korku yapısı gerçekçi bir tehdit karşısında ortaya çıkarsa

«doğal korku yapısı» → savaş ya da kaç → normal, uyum sağlayıcı

DUYGU İŞLEMLEME MODELİ

(Foa ve ark.)

- ▶ TSSB'li bireylerde, travmatik uyarılara benzer uyarılar korku yapısını harekete geçirerek anıların ve o travmatik olaya verilen tepkilerin yeniden yaşanmasına neden olur.
- ▶ Kişi bu tarz tetikleyicilerden kaçınır.
- ▶ Tehlikeli olarak anlamlandırılan nesne ve uyarılar o kadar fazladır ki kişi sonuçta dünyayı tümünden tehlikeli olarak tanımlar.
- ▶ Travma sırasındaki davranışlar ile kendisi ve belirtileri hakkındaki yorumları kendilik algısıyla birleştirir.
- ▶ Bu olumsuz bilişler hem belirtileri artırır hem de olumsuz bilişleri güçlendirir.

DUYGU İŞLEMLEME MODELİ

(Foa ve ark.)

► Duygu yapısının değiştirilmesi

1. Duygu yapısı etkinleştirilmesi

2. Yapıdaki hatalı çağrışımlarla uyumlu olmayan bilgiler duygu yapısına dahil edilmeli

► Doğal iyileşme

► Travma hakkında başkalarıyla konuşmak → Maruz bırakma

► Kronik TSSB

► Travmatik belleğin yeterince işlenememesi

İKİLİ TEMSİL KURAMI

(Brewin)

▶ VAM → Sözel Olarak erişilebilir bellek

▶ **Bağlamsal bellek temsilleri**

▶ Bilinçli bir biçimde işlemlenmiş bilgi (İstemli olarak geri çağırılabilir)

▶ SAM → Durumsal olarak erişilebilir bellek

▶ **Duyusal temelli bellek temsilleri**

▶ Travmatik olayla algısal olarak ilişkili bilgi

▶ Bilinçli olarak kodlanmaz veya çok az bilinçli bir biçimde kodlanır (İstemsiz olarak tetiklenir)

**PARALEL BELLEK
SİSTEMLERİ**

Güçlü duyuşal temelli bellek – Zayıf bağlamsal temsiller

BİLİŞSEL TSSB KURAMI

(Ehlers & Clark)

Bilişsel değerlendirme (Travmanın bellekte işlenmesi)

«Hala ciddi bir tehdit var»

Travmanın ve sonuçlarının değerlendirilmesindeki bireysel farklılıklar

- Dışsal tehditlere ilişkin bilişsel değerlendirme
- İçsel tehditlere ilişkin bilişsel değerlendirme
- Olay sırasında ve olaydan sonraki olumsuz bilişler

Olaya ilişkin anılar ve bu anıların diğer otobiyografik anılarla ilişkisine yönelik bireysel farklılıklar

- Travmatik anının parçalanmış, ayrıntılandırılmamış yapısı (kodlama sırasında)
- Anıya ilişkin algı
- Tetikleyicilere ilişkin algısal eşğin düşmesi

BİLİŞSEL TSSB KURAMI

(Ehlers & Clark)

BiliŐsel sűreçler travmatik olayın nasıl kodlandığını; dolayısıyla da nasıl geri çağırıldığını (istemli ve istemsiz) belirler

