

Üniversite : İstanbul Kültür Üniversitesi
Enstitü : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans - Aralık 2025

KISA ÖZET

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSTLER VE KISA SÜRELİ PSİKODİNAMİK TERAPİSTLER ARASINDA DUYGUSAL KARAR VERME SÜREÇLERİ: DEĞERLENDİRME, SEANS VE SONLANDIRMA AŞAMALARINDA KARAR MEKANİZMALARI

BERKAY OK

Bu çalışmanın ana amacı; bilişsel davranışçı terapi ve kısa süreli psikodinamik psikoterapi yaklaşımlarındaki terapistin hissettiği duyguların yerini, kararlarına etkisini, farklılaştığı ve benzer hale geldiği yerleri inceleyerek, bu iki yaklaşımın terapötik süreç üzerindeki etkilerini fenomenolojik bir analizle açıklamaktır. Çalışmada, bilişsel davranışçı terapi ve kısa süreli psikodinamik psikoterapi uygulayıcılarının görüşleri tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan terapistler, 2 yıl ve üzeri deneyime sahip olup süpervizyon sürecinden geçmiş bilişsel davranışçı terapi veya kısa süreli psikodinamik psikoterapi uygulayan klinik psikologlardan oluşmaktadır. Çalışmaya katılan terapistlerin 7'si bilişsel davranışçı terapi, 7'si kısa süreli psikodinamik psikoterapi uygulamaktadır. Verilere ulaşmak için katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler online ortamda yapılmış olup katılımcıların onayıyla birlikte ses kaydı alınarak gerçekleştirilmiştir. Her iki terapi yaklaşımında, duyguların karar verme sürecinde olumlu veya olumsuz deneyimlere yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada edinilen bulgulara göre her iki ekolde de duyguların süreç içinde gözden geçirildiği görülmüştür. Bilişsel davranışçı terapistlerden edinilen bulgulara göre duygusal kararların ilişkiye güven kazandırdığı, kısa süreli psikodinamik psikoterapi uygulayan terapistlere göre ise terapötik ilişkiyi güçlendirdiği sonucu çıkmıştır. Bilişsel davranışçı terapi uygulayan terapistlere göre duygusal kararlarla başa çıkma sürecinde en çok kullanılan yöntemin danışan yararını gözetmek olduğu, kısa süreli psikodinamik psikoterapi uygulayan terapistlerin duygusal kararlarla başa çıkma sürecinde ise duyguları gözden geçirmek olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların çoğunluğunun görüşleri üzerinden yapılan bu karşılaştırmalar; terapötik ittifakın analizi, duyguların seans içindeki rolü ve duyguların kararlara olan etkisi gibi temel konularda içgörü sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Kısa Süreli Psikodinamik Terapi, Duygular, Kararlar

University : Istanbul Kultur University
Institute : Institute of Graduate Studies
Department : Psychology
Programme : Clinical Psychology
Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER
Degree Awarded and Date : MA - December 2025

ABSTRACT

EMOTIONAL DECISION-MAKING IN COGNITIVE BEHAVIORAL AND SHORT-TERM PSYCHODYNAMIC THERAPISTS: EXPLORING MECHANISMS ACROSS THE ASSESSMENT, SESSION, AND TERMINATION STAGES

BERKAY OK

The main objective of this study is to explain the effects of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Short-Term Psychodynamic Psychotherapy (STPP) on the therapeutic process through a phenomenological analysis. This is achieved by examining the role of the therapist's emotions, their influence on clinical decisions, and the points where these two approaches converge and diverge. The views of CBT and STPP practitioners were analyzed using the thematic analysis method. The participants consisted of clinical psychologists who have at least two years of experience, have completed a supervision process, and actively practice either CBT or STPP. A total of 14 therapists participated in the study (7 practicing CBT and 7 practicing STPP). Data were collected through semi-structured interviews conducted online, with audio recordings taken upon the participants' consent. The findings indicate that in both therapeutic approaches, emotions lead to either positive or negative experiences during the decision-making process. According to the results, therapists in both orientations review their emotions throughout the process. Findings from CBT therapists suggest that emotional decisions instill trust in the relationship, while STPP therapists report that such decisions strengthen the therapeutic alliance. Regarding the management of emotional decisions, it was revealed that CBT practitioners primarily prioritize the "client's best interest," whereas STPP practitioners focus on "reviewing and reflecting on emotions." These comparisons, based on the majority views of the participants, provide significant insights into core issues such as the analysis of the therapeutic alliance, the role of emotions within sessions, and the impact of emotions on clinical decision-making.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Short-Term Psychodynamic Therapy, Emo