Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2014; 6(4):375-388
doi: 10.5455/cap.20140210075748

Psikolojik Yardım Sürecinde Terapötik Bir Hedef Olarak İçgörü

Insight as a Therapeutic Aim in Psychological Helping Process

Ramazan Akdoğan, Ayşe Sibel Türküm

Özet

Psikolojik yardım sürecinde danışanın içgörü kazanması, kendi gücü ve yeterliklerini fark edip yaşamında daha işlevsel olabilmesini kolaylaştırması bakımından oldukça önemli bir terapötik hedeftir. Bu nedenle psikolojik danışma kuramlarının çoğu danışanın içgörü kazanmasını danışma süreci için gerekli görmektedir. İçgörü kişinin kendi gücü ve yeterlikleri konusunda daha önce sahip olmadığı, yeni bir bilgi ve farkındalık kazanmasına işaret eden soyut bir kavramdır. İçgörü kazanmak içsel bir süreç olduğundan danışanın içgörü kazanıp kazanamadığını anlamak ancak davranışlarının gözlenmesi ile olasıdır. Bu bakımdan içgörü ile eylem arasında sıkı bir ilişki vardır ve psikolojik yardım sürecinde içgörü eylemle birlikte ele alınmalıdır. İçgörü yardım sürecinde anlık veya süreç içinde yavaş yavaş giderek artan bir farkındalık şeklinde gelişebilir. İçgörünün gelişmesini ve danışanın hayatında işlevsel olmasını etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörler danışman veya danışanın kişisel özellikleri, tutumları ve davranışları olabileceği gibi her ikisinin etkileşiminin sonucu da olabilir.

Anahtar sözcükler: İçgörü, psikolojik yardım süreci, terapötik hedef.

Abstract

In psychological helping process, to gain insight is a very important therapeutic aim in order for client to realize his strengths and competence, and to be more functional in his life. Hence, most of the counseling approaches determine the gain insight for client as a necessity for the counseling process. Insight is an abstract term which points out one's gaining of new knowledge and awareness about his/her strengths and competence which he did not have before. Since insight gain is an inner process, it is possible to understand whether the client gained it or not only through observing his behaviors. From this point of view, there is a close relationship between insight and action, and in the process of psychological helping, insight must be taken into consideration together with action. In the counseling process, insight may improve either as a spontaneous or gradual awareness. There are many factors that affect the development of insight and its being functional in the client's life. These factors may cover the personal characteristics of the counselor and the client, their attitudes and behaviors as well as the result of their interactions.

Key words: Insight, psychological helping process, therapeutic aim.

PSİKOLOJİK YARDIM sürecinin bir hedefi olarak içgörü (insight), psikoloji literatüründe geniş yeri olan terapötik bir kavramdır. Nitekim klasik psikoanalitik yaklaşım

©2013, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar eISSN:1309-0674 pISSN:1309-0658

(classical psychoanalytic approach/classical freudian approach), nesne ilişkileri kuramı (object-relation theory) ve kendilik psikolojisi (self psychology) gibi dinamik yönelimli yaklaşımlar ile birey merkezli yaklaşım (person centered approach), varoluşçu yaklaşım (existential approach) ve gestalt kuramı (gestalt theory) gibi hümanistik yaklaşımlar *içgörü yönelimli yaklaşımlar* (ınsight oriented theories) olarak ele alınmaktadır.[1-3] Bu yaklaşımlar, danışanın psikolojik yardım sürecinde kendisinin ve davranışlarının bilincinde olduğu veya benliği hakkında içgörü kazandığı takdirde psikolojik yardımın daha başarılı ve yararlı olacağı varsayımından hareket etmektedirler. Onlara göre içgörü ne kadar derin ve kapsamlı olursa terapötik yaşantı da o kadar güçlü ve etkili olacaktır.[2] Bu nedenle de söz konusu yaklaşımlar psikolojik yardım sürecinde yardım alanın içgörü kazanmasını terapötik sürecin ana hedefi olarak görmektedirler. Bu durum içgörünün psikolojik yardım sürecinde üzerinde özellikle durulması gereken bir kavram olduğunu göstermektedir.

Literatürde içgörü kavramı bir yanıyla görece ağır psikiyatrik bozukluklarla ilişkili olarak (klinik içgörü) bir yanıyla da terapötik sürecin bir bileşeni olarak ele alınmaktadır. Bu gözden geçirme yazısında öncelikle kısa bir hatırlatma amacıyla klinik içgörü üzerinde durulmuş daha sonra ise yazının ana hedefi olan, psikotik olmayan danışanlarla yürütülen terapötik süreçteki içgörü üzerine yoğunlaşılmıştır.

Klinik İçgörü

Psikiyatri hastaları için içgörünün diğer ifadesiyle klinik içgörünün kavramsal karşılığının tam olarak ne olduğu ile ilgili farklı görüşler olmakla birlikte [4] bu kavram günümüzde yerleşmiş anlamı ile bir bütün olarak bireyin hastalığının ve belirtilerinin farkında olması [5] veya kişinin sorunlarını anlama kapasitesi [6] olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan klinik içgörünün psikiyatrik hastalar için; bireyin kendisi ile ilgili seçim yapabilmesi, tedavi seçenekleri ile ilgili akıl yürütebilmesi, tedavi sürecindeki durumu ve sonuçlarını kabul edebilmesi ve tedaviyle ilişkili açıklamaları anlayabilmesi gibi yeterliliklerle ilişkili olduğu bildirilmektedir.[4] Öte yandan psikiyatrik uygulama alanında yapılan kimi çalışmalarda klinik içgörünün yanında bilişsel içgörü (cognitive insight) kavramının da ön plana çıktığı görülmektedir.[7-9] Bilişsel içgörü, bireyin hatalı yorumlamaları ya da çarpıtılmış inançlarını değerlendirebilme süreçlerinin de içinde bulunduğu bilişsel akıl yürütebilme yeterliliği [7,9] veya bireyin alışık olmadığı yeni deneyimlerini değerlendirebilmesi ve muhtemel hatalı çıkarımlarını sorgulayabilmesine ilişkin yeterliliği olarak tanımlanmaktadır.[9] Bilişsel içgörü çarpıtılmış inançlar ve hatalı yorumlamaları değerlendirebilmenin yanında onları düzeltebilmeyi de içermektedir. Bu yanıyla bilişsel içgörü psikiyatrik hastalar için üst düzey bir bilişsel işlevselliğin de göstergesi olarak değerlendirilmektedir.[7]

Klinik içgörü sıklıkla şizofreni,[5,6,8,10-12] şizoaffektif bozukluk, psikotik depresyon,[9] ve bipolar bozukluk,[13,14] gibi ağır ruhsal bozukluklarla ilişkili olarak ele alınmakta ve bu bağlamdaki görgül veriler de yine söz konusu popülasyonlardan elde edilmektedir. Psikiyatrik bozukluklarla birlikte ele alınan bir kavram olan klinik içgörüye tedavi sürecinde kritik bir önem atfedilmektedir.[5,9] Söz gelimi klinik içgörü şizofreni için; hastalığın tanılanması, gidişi ve tedavisi için en önemli özelliklerden birisi olarak değerlendirilmektedir.[5,8] Sonuç olarak klinik uygulamalardaki araştırmalar içgörüyü bireyin psikopatolojisinin farkında olmasıyla bağlantılı olarak ele alıp incelemektedirler.

Terapötik Bir Hedef Olarak İçgörü

Literatürde terapötik bir hedef olan içgörüye ilişkin farklı tanımlamaların olduğu dikkati çekmektedir. Danışanın önemli meseleler, düşünceler ve kaygılar ile ilgili keşiflerde bulunması; varsayımlarının, inançlarının, duygularının, motivasyonlarının ve çatışmalarının öncekinden daha açık hale gelmeye başlaması,[15] danışanın bilinçlenmesi,[2] danışanın kendisini yorumlaması yoluyla derinden anlaması [16] dikkat çeken bazı tanımlamalardır. Psikoloji terimleri sözlüğünde de [17] içgörü kavramı, verilen tanımlamalara paralel ancak psikopatolojik boyuta ağırlık verilerek psikoterapi bağlamında, kişinin belirtilerinin varlığının, anlamının, kaynağının ve hastalığının ortaya çıkmasında oynadığı rolün farkına varması olarak tanımlanmaktadır.

İçgörünün tanımlanmasında olduğu gibi içgörünün göstergeleri de çeşitli kavramlarla ifade edilmektedir. Daha net ya da yeni bir bakış açısı kazanmak, problemlerine geniş bir perspektiften bakmak, duygularının altında yatan saklı anlamı yavaş yavaş ortaya çıkarmak (spelling out), algılarını değiştirmek, yeni referans çerçeveleri oluşturmak gibi kavramların hepsi danışanın kendini anladığına ve farkındalığını arttırdığına işaret etmektedir.[18] Danışanın kendini anlaması ve farkındalığını arttırması ise onun gelişmesi için gerekli fırsatları kullanması ve problemleri ile başa çıkmasını sağlamaktadır.[18] Bu bakımdan içgörünün göstergeleri aynı zamanda terapötik sürecin de hedefleri olarak düşünülebilir. İçgörüyle ilişkili tanımlara ve içgörünün göstergelerine genel olarak bakıldığında ortak iki temel öğeyi içerdikleri göze çarpmaktadır. Bunlardan birincisi amaçlarına ulaşma çabasındaki danışanın birey olarak aktif rol alması, ikincisi ise; amaçlarına ulaşmakla danışanın kendi duygu, düşünce ve davranışları hakkında daha önceleri sahip olmadığı bir farkındalık kazanmasıdır.

Danışma sürecinde, hedeflenen sonuçla ilgili kullanılan terimler bireyin kendisi ile ilgili farkındalığının artması, kendini anlaması, kendi duygu, düşünce ve davranışları hakkında bilinçlenmesi çerçevesinde değerlendirilmektedir.[18] Ancak, bu kavramların bütünüyle içgörü olarak ele alınıp alınmaması gerektiğini tartışan araştırmacılar da bulunmaktadır. Brown ve Lent, içgörünün a) hem farkındalığı hem de anlamayı, b) hem bilişsel hem de duygusal öğeleri, c) hem süreci hem de sonucu bir arada içerip içermediğinin belirsiz olduğunu belirtmişlerdir.[19] O'na göre bu belirsizliğin ortadan kalkması için ek bilimsel çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Ancak kendinin farkında olmak ve kendini anlamak üzerine yapılan bilimsel çalışmalar çok yeni olduğundan bu konuda henüz yeterince doyurucu veriler bulunmamakta, kendini anlama ve kendinin farkında olma ile ilgili olarak felsefe, bilişsel psikoloji, nöroloji ve psikopatoloji gibi farklı disiplinlerin elde ettikleri bulgulardan yararlanılmaktadır.[20] Bu görüşe paralel olarak Aslan ve Altınöz'de içgörünün tek boyutlu bir kavram olmadığını biyolojik, psikolojik ve kültürel temelleri olduğunu vurgulamışlardır.[5]

Psikolojik yardımın hedefi bireyin etkili yaşam sürmesini sağlamaktır. Patterson ve Welfel'e göre etkili yaşam için gerekli olan güç, kişinin hem kendisi hem de çevresiyle ilgili farkındalıklarından doğmaktadır.[15] Kişinin kendisi hakkındaki farkındalığı, kendi bilgisini, duygularını, değerlerini, ihtiyaçlarını ve kendisi ile diğerleri hakkındaki yorumlarını da içermektedir. Kişinin kendisi hakkında yeni keşiflerde bulunması ve içgörü kazanmasının onun kendisiyle olduğu kadar çevresiyle ilgili algılarında da değişikliklere neden olduğu belirtilmektedir.[21] Dolayısıyla içgörü, bireyin kendi iç dünyasının yanında, çeşitli yönlerden çevresinin de farkında olmasını kapsamaktadır. Nitekim psikolojik yardım sürecinde birey, kendisi ve çevresindeki diğer insanlarla olan ilişkileri

konusunda bilgi toplamakta bu sayede de kendisini sürekli olarak diğerleri ile karşılaştırmaktadır.[22] Hamachek'e göre kişinin kendisini diğerleriyle karşılaştırması iki farklı yolla işlevsel olmaktadır; birincisi kişinin kendisi hakkında bilgi kazanması (bilişsel bilgi), ikincisi ise diğerlerinin kendisi hakkındaki düşünce ve duygularını değerlendirmesidir (duyuşsal bilgi).[22] Kişi kendisini başkalarıyla karşılaştırarak yaşamında gelişen ilişkiler ve deneyimleri hakkında farkındalığını arttırmaktadır.

İçgörü, bireysel psikolojik danışmada olduğu gibi grupla psikolojik danışmada da önemle vurgulanan bir terapötik kavramdır. Nitekim grup üyeleri psikolojik yaşantıları hakkında içgörü kazandıkları sürece kendilerine ilişkin daha sağlıklı tutumlar geliştirebilmekte ve diğer grup üyeleri ile grup sürecinde yaşadıkları duygusal engellenmelerin önüne geçebilmektedirler.[23] Grupla psikolojik danışmada liderin temel hedefi üyelerin düşünce, duygu ve eylemlerinde arzu ettikleri değişimi sağlamalarına yardım etmektir. Lider, içgörünün eyleme dönüştürülmesine odaklanır ve yeni becerilerini denemeleri konusunda üyeleri cesaretlendirir.[24] İçgörünün gelişebilmesi için hem bireysel, hem de grupla psikolojik danışmada danışanın duygularını da işe koştuğu bir ilişki geliştirmesi gerekmektedir. Bu ilişki çeşitli şekillerde ve derecelerde olmaktadır. Sağlıklı olmanın belirleyicilerinden biri olan "diğerleriyle ilişki kurma"nın çeşitli yolları vardır ve sağlıklı kişi bu yolların pek çoğunu kullanır.[25] Grupla psikolojik danışmada üyelerin içgörü kazanmaları, diğer üyelerle kurdukları ilişki ve onların yaşantılarını fark etmeleri yoluyla da gerçekleşmektedir.

Sonuç olarak gerek bireysel gerekse grupla psikolojik danışmada birey kendisi ve çevresiyle olan duygusal, düşünsel ve davranışsal ilişkileri konusunda içgörü yoluyla yeni bilgi ve farkındalıklar kazanmaktadır. Bu yeni bilgi ve farkındalıkları, kuramsal yaklaşımlar kendi bakış açılarına bağlı olarak farklı terimlerle ifade etmekte ve terapötik hedef olarak içgörünün içeriğine farklı öncelikleri yerleştirmektedirler.

Farklı Kuramsal Yaklaşımlarda İçgörünün Ele Alınışı

İçgörüyü terapötik sürecin ana bileşeni olarak ele alan yaklaşımların başında *klasik psikanalitik yaklaşım* (classical psychoanalytic approach) gelmektedir. Psikanalitik yaklaşımda bilinçaltı yaşantılara ilişkin içgörü kazanmak, gelişmenin temeli olarak ele alınmaktadır. Nitekim Freud'a göre içgörü iyileşme ile paralel giden bir kavramdır. Ona göre içgörü psikolojik belirtilerin ne anlama geldiğinin ve baskılanmış düşüncelere ilişkin sağlıklı işlevde bulunmayı engelleyen nedenlerin neler olduğunun anlaşılmasıdır.[26] Murdock ise psikanalitik yaklaşımın ana terapötik yöntemi olan psikanalizin amacının içgörü olduğunu vurgulamakta ve danışanın iyi olması için var olan davranışlarının ve belirtilerinin temelinin çocukluktan kaynaklanan çözülmemiş bilinçdışı çatışmalar olduğunu anlaması gerektiğini belirtmektedir.[27] Diğer bir ifadeyle kişi geçmiş deneyimleri hakkında içgörü kazanmadığı sürece ne kişiliğini değiştirebilir, ne de şu anda yaşamakta olduğu çatışmalarını çözebilir.[26] Psikanalitik yaklaşıma göre kendini anlama dinamikleri ile ilgili hatıralar ve duygular da içgörünün kapsamındadır. Terapötik değişim yardım alanın içsel yaşantı ve duyguları üzerinde çalışıp bunları bilinç düzeyinde anlamlandırmasını gerektirir. İçgörü kazanmayla kişi arzuları, korkuları ve savunma stratejilerini olgun bir şekilde ortaya koyar ve seçimlerini bu bilinçle yapar.[28] Öte yandan Corey psikanalitik yaklaşım perspektifinden, entellektüel içgörünün belirtileri ortadan kaldırmada tek başına yeterli olmadığının akılda tutulması ve bu bağlamda

transferans yoluyla bireyin farkındalığını eylemlerine dökmesi gerektiğine dikkat çekmektedir.[26]

Dinamik yaklaşımlar içinde yer alan *Adleryen Yaklaşımda* da (Adlerian Theory/Individual Psychology) danışanın olumlu yönde değişim gösterebilmesinin ancak içgörü geliştirebilmesi ile mümkün olduğu belirtilmektedir.[29] Öte yandan klasik psikanalitik yaklaşımda olduğu gibi içgörünün oluşması değişim için tek başına yeterli değil ancak bir başlangıç niteliği taşır.[30,31] Adler yardım alanın davranışsal olarak uygun adımları atması için içgörünün *ilk adım* olduğunu belirtmektedir.[26] Yardım alanın bu ilk adımı atması için terapist yorumlamalarda bulunur ve kişinin şimdi ve burada gösterdiği davranışlarına odaklanır. Terapist yardım alanın eğilimleri ve beklentilerinden hareket ederek, içgörü kazanması için yaptığı yorumlarla içgörü kazanma sürecini kolaylaştırır. Ayrıca terapistin terapideki işlevi danışanı içgörü kazanması için cesaretlendirmektir. Adleryen Yaklaşım'da danışanların kendileri hakkında kazandıkları içgörü ışığında; danışma sürecinden önceki hatalı yaşam biçimlerinin yerine daha işlevsel bir yaşam biçimi seçmeleri ve bu yeni yaşam biçiminin gerektirdiği davranış kalıplarını sergilemeleri hedeflenmektedir.[26,29-33]

Gestalt Terapi Yaklaşımı da (Gestalt Theory) içgörüyü farkındalığın bir biçimi olarak ele almakta, psikolojik yardım sürecinde temel hedef olarak danışanın terapi anında yaşadığı duygularının farkına varmasını sağlamaya çalışmaktadır.[34] Danışanın farkındalık kazanması için terapist yüzleştirme tekniklerini kullanmaktadır. Danışan reddettiği yönlerine karşı daha önceleri savunmacı bir tutum içindeyken, terapi sürecinde yavaş yavaş bu yönlerinin farkına varmakta bu yolla kendinden haberdar olmaktadır. Haberdar olmakla kişi kendi seçimini yapabilir bir hale gelmekte böylece de anlamlı bir varoluşu yaşamaktadır.[26]

İçgörünün terapötik sürecin temel hedeflerden biri olarak ele alındığı diğer bir yaklaşımda Birey Merkezli Yaklaşım'dır (Person Centered Approach). Rogers içgörüyü, danışanın kendini yeni bir ışık altında, daha önce görmediği boyutlarda görmeye ve kabul etmeye başlaması olarak ele almaktadır.[26] Rogers psikolojik danışmaya gelen insanların şu soruyu sorduklarını ifade etmektedir: *"Gerçek kendimi nasıl keşfedebilirim?"* Danışandan Hız Alan Yaklaşımda algı ve farkındalık kavramları eş anlamlı olarak ele alınmaktadır. Algılama, yaşantıların veya uyarıcıların farkında olmaktır. Bununla birlikte algı veya farkındalık yaşantının veya gerçeğin kendisi olmayabilir. Pek çok yaşantı kişinin savunmaları nedeniyle inkar edilebilir veya çarpıtılabilir. Bu nedenle de kişi bu yaşantılarını farkında olarak ve doğru bir şekilde ele almayabilir.[35] Danışman, danışanın algılarını doğru bir şekilde ele alabilmesi ve içgörü kazanıp kendini keşfetmesi için 'inkar etme' tutumlarına izin verir. Ancak şu anki deneyimleri hakkında da 'farkına varmasını' (awareness) sağlama yönünde, ona gerekli olan özgürlüğü tanıyan bir tutum sergiler.[26]

Ellis, *Akılcı Duygusal-Davranış Terapisinde* (Rational Emotive Behavior Therapy) kişinin hatalı inançlarının farkına varmasını içgörü olarak değerlendirmekte ve bunu danışma sürecinin bir hedefi olarak ele almaktadır.[26] Ellis'e göre içgörünün üç temel düzeyi vardır.[36] İlk düzey; bireyin yaşamında oluşan olaylar için kendisini altüst etmeyi seçtiği gerçeğine ilişkindir. İkinci düzey; akılcı olmayan inançları kazanma ve bunları sürdürme yollarıyla ilgilidir. Üçüncü düzey ise; bireyin kişiliğini ve kendisini altüst etme eğilimlerini değiştirmenin sihirli yollarının olmadığının farkına varılmasını içerir. Ancak birey bunları fark etse de güçlük yaratan inançlar (disturbance-creating

beliefs) değiştirilmediği sürece başarılı olunamaz. Ellis'e göre bireyin düşüncelerinin rasyonel olmadığını kabul etmesi veya yanlış inançları ve kendisiyle ilgili çarpıtmalarının kendisini ne kadar mutsuz ettiğini açık bir şekilde görmesinin bir anlamı yoktur.[36] Hatalı inançların geliştirilmesine aracılık eden düşünceler değişmediği ve onlara karşı harekete geçilmediği sürece değişim sağlamak çok zordur.

İçgörü-Eylem İlişkisi

Yukarıda kısaca verilen kuramsal açıklamalardan da anlaşılacağı gibi içgörüyle ilişkili ön plana çıkan en önemli belirlemelerden birisi, içgörünün eylemle olan ilişkisidir. Danışman psikolojik yardım sürecinde danışanın içgörüsünün artmasını ve bu içgörü ışığında da yaşamında daha işlevsel davranmasını amaçlar. Bir bakıma danışan içgörü kazandığını, sergilediği davranışlarla ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, danışanın içgörü kazanmasının değişmek için yeterli olmadığı, içgörünün kişinin yaşamında eylemlerle ortaya konması gerektiği sıklıkla vurgulanmaktadır.[1,18,26,29,30,33,34,36,37] Gazda içgörünün nadiren terapötik sürecin sona erdiğinin bir göstergesi sayılabileceğini vurgulamaktadır.[30] Slavik de de danışanlar için eylemin içgörüden daha önemli ve ileri bir adım olduğuna ilişkin pek çok uygulamacının tanıklık ettiği bir duruma işaret etmektedir.[38] O'na göre yaşadığı güçlüğün dinamiklerini anlayan danışan, en basit haliyle "peki ben bunu nasıl değiştireceğim" diye sormaktadır. Bu tepki ise içgörünün ancak harekete geçmeyi kolaylaştıran bir adım olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

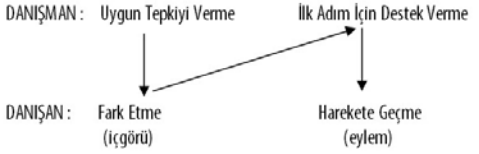
İçgörü yönelimli yaklaşımların ilk ilk savunucuları, kişinin içgörü kazanmasını psikolojik yönden gelişmek için yeterli görerek, içgörü ve eylemi ilişkisiz olarak ele almışlar veya içgörü ile eylemi birbirinin dışında tutmuşlardır.[1] Ancak daha sonra, içgörünün işevuruk sonuçları için tamamlayıcı amacın, danışanın kazandığı içgörüyü eylemlerinde ve yaşantısında sergilemesi gerektiği görüşü benimsenmiştir.[1,18,26,30,37] Psikolojik yardım sürecinin temel hedefinin, kişinin kendi yaşamında etkin olması olduğu düşünüldüğünde, içgörüyle içgörünün sonucunda gelişen eylem arasında sıkı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. İçgörü-eylem ilişkisini ayrıntılı olarak inceleyen Carkhuff'a göre insan gelişim kaynaklarının araştırılması ve yardım modellerinin gelişmesiyle birlikte uygulamacılar, daha önce belirtilen görüşlerin aksine, içgörü ve eylemin birbiriyle ilişkisiz olmadığını anlamışlardır.[1] Bu yeni anlayış doğrultusunda da planlı olarak geliştirilen içgörünün etkili davranışsal sonuçları olduğunu keşfetmişlerdir. Aynı şekilde eylemin de içgörünün pekişmesine yardımcı olduğu anlaşılmıştır. Carkhuff'a göre danışanlar yeni bir anlayış kazandıklarını göstermek için içselleştirdikleri anlayışlarını hareketlerinde göstermek durumundadırlar.[1] Bu yolla danışanlar, hem yeni yaşantılar elde etme hem de içgörüleriyle ilgili daha detaylı bir açıklama yapma fırsatı bulabilmektedirler. Diğer bir ifade ile etkili anlama, etkili eylemlerin oluşmasına yol açmaktadır. Bu da içgörü ile eylem arasında tek yönlü değil karşılıklı bir ilişki olduğu anlamına gelmektedir.

Carkhuff'a göre etkili bir psikolojik danışma sürecinde, danışman danışanın ifade ve tutumlarına uygun tepkiler verir, danışan da bu tepkileri anlamlandırır ve içgörü geliştirir.[1] O'na göre danışmanın uygun tepki vermesi, danışanın referans çerçevesini ve yaşantılarını doğru bir şekilde anlamlandırmasıyla olasıdır. Bunun için danışmanın empati, saygı, içtenlik ve somutluk gibi ilkeleri yansıtan tutumlar sergilemesi, verdiği tepkilerle danışanın açıklamalarını basitleştirebilmesi ve yaptığı açıklamaları danışan için kişiselleştirebilmesi gerekmektedir. Danışma sürecinde, danışanın yaşantılarını anlamasını kolaylaştırmak ve danışanın tepkileri yoluyla eylemi başlatmasına aracılık

etmek ise danışanın danışmanla yaşadıkları yoluyla problemini kişiselleştirmesine yardım etmekte bu da danışanın eyleme geçmesini kolaylaştırmaktadır.[1]

Patterson ve Welfel de içgörünün eylemle birlikte ele alınması gerektiğini savunan yazarlardandır.[15] Onlara göre danışanın gelişmesi ve problemlerini çözebilmesi için, psikolojik danışmada temel olarak sunulması gereken hizmet, onun içgörü kazanması ve bunu eylemlerinde göstermesini sağlamaktır. Bu amacı gerçekleştirmek için a) Danışanın kendi gücü, yeterlik veya yetersizlikleri, kişilerarası işlevselliği, geçmiş yaşantıları, duyguları, arzuları, ihtiyaçları konusunda farkındalık kazanması, b) Arzu ve ihtiyaçlarıyla ilgili kazanmış olduğu bu içgörülerin ışığında sahip olduğu gücü kullanarak daha etkin bir şekilde amaçlarını belirleyip eyleme geçmesi, danışmanın danışmadaki temel hedefi olmalıdır.

Yardım etme sürecinde, içgörü kazanımından harekete geçmeyi kolaylaştırmak için danışmanın danışana uygun tepkide bulunması ile içgörü kazanma ve eyleme geçme zincirleme bir etkileşim içindedir (Şekil 1). Carkhuff'a göre danışanın içgörü kazandığını gösteren ifadeleri ile gösterdiği eylemler arasında herhangi bir çelişki varsa, bu durum içgörü geliştirmek ve eyleme geçmek için danışmanların uyguladığı stratejilerin sistematik olmamasıyla ilişkili olabilir.[1] Psikolojik danışma sürecinde içgörü geliştikten sonra eyleme geçmeyi kolaylaştırmak için danışman, danışana uygun tepkiler vermeli ve onun eyleme geçmesi için ilk adımı atması yönünde destekleyici olmalıdır.[1]



Şekil.1. İçgörü eylem ilişkisi

İçgörü Kazanma Süreci

Psikolojik yardım sürecinde içgörü kazanma danışma sürecinde uygun koşulların yerine getirilmesi ile mümkün olmaktadır. Bu koşulların yerine getirilmesi ile danışan kendini araştırmaya ve duygu-düşünce-davranışları arasında bağlantılar kurarak kendisini yeni bir bakış açısıyla ele almaya başlamaktadır. Gleitman [39] içgörünün genel olarak beklenmedik bir anda ve yerde ortaya çıktığını ifade etmektedir. Danışma sürecinde çoğunlukla, içgörü gelişiminden önce danışan kendisi ile ilgili bir problem durumunda gerilim yaşamakta ve olası çözümler üzerinde gidip gelmektedir. Bu karışıklık içinde danışan birdenbire düşünce, duygu ve davranışları arasındaki bağlantıyı görmektedir.

Gladding'e [40] göre içgörü duygusal rahatlamayla birlikte, duygusal rahatlamadan sonra veya duygusal rahatlamadan önce ortaya çıkan anlık yeni algılar ve farkındalıklardan oluşmaktadır. Dolayısıyla içgörü kazanımı, her zaman kişinin duygusal yönden rahatlaması sonucunu doğurmaz.[40] Ancak bazen içgörü komik denebilecek durumlarda, özellikle de çözümün ne kadar basit ve absürt olduğu görüldüğünde ortaya çıkar.[39] Örneğin kişilerarası ilişki sorunları nedeniyle yardım alan bir danışan, komşularıyla iyi bir iletişim kuramamasının kendisi üzerinde yarattığı yetersizlik duygularından bahsetmekte ve bu konuda onlar kadar girişimci olamadığından şikayet etmektedir.

Danışma sürecinde bu sorun üzerindeki çalışmaları sırasında, danışan aslında sorununun yeterince girişimci olamamak olmadığını, asıl sorunun komşularının gereğinden fazla "tacizkar" olmaları olduğunu fark eder. Çevresinde kendisini zorlayacak veya rahatsız edebilecek potansiyelde birileri olduğunu düşündüğünde, iletişimi kesme yolunu seçtiğini fark etmiş olan diğer bir deyişle bu konuda içgörü kazanmış olan danışanın hedefi bu aşamada artık hemen sonuca atlamaktan kaçınmak ve daha etkili iletişim becerileri geliştirmek olacaktır.

Eliot'e göre içgörü metaforik önseziler ve bağlantılar içerir. Aynı zamanda anlık olarak gelişir ve bireyin kazandığı yeni bir şeydir. Eliot içgörünün gelişiminin beş aşamada oluştuğunu belirtmektedir: Birinci aşama daha önceki psikolojik danışma oturumlarında ele alınmış olan materyallerin bağlamsal bir bileşimini içerir. Bu aşamada danışan-danışman işbirliğinin gelişmesi ve ilgili konuda önemli bilgilerin ortaya çıkması önemlidir. Bu önemli bilgiler danışanın şimdiki acı veren yaşantıları ile bağlantılıdır. İkinci aşamada danışman danışana acı veren olaylarla ilgili açıklayıcı dönütler verir ve yorumlar yapar. Üçüncü aşama danışanın anlık olarak tepki verdiği ilk aşamadır. Bu aşama danışanın ortaya çıkan durumla ilgili olarak duygularını katmadan daha detaylı düşündüğü aşamadır. Dördüncü aşama duygular ile düşünceler ve davranışlar arasında açık bir bağlantının kurulduğu ve içgörünün oluştuğu aşamadır. Bu aşamada yeni bir şeyin keşfi söz konusudur. Danışan psikolojik danışmana kurduğu bağlantıyı duygularını da katarak açıklar. Beşinci aşamada ise danışanın içgörüsü, onu daha fazla farkındalık kazanması yönünde teşvik eder ve danışan içgörünün duygusal sonuçlarını daha fazla detaylandırarak açıklar.[19]

Kazanılan içgörünün işlevsel olarak eyleme dönüştürülmesinde danışanın tutum ve özellikleri ile danışmanın işlevi çok önemlidir. İşlevsel bir psikolojik danışma sürecinde danışanın içgörü geliştirmesi ve geliştirdiği içgörü ışığında eyleme geçmesi amaçlanır. Egan [18] içgörü kazanma süreciyle ilgili bu iki öğenin bir arada işlenmesinde danışman tutumlarına dikkat çekmektedir. O'na göre *"Psikolojide içgörünün eylemle ilişkisinden çok, içgörünün kendisine odaklanılmıştır. Kişinin kendi içinde/dünyasında işlevsel içgörü kazanması zor ve acı verici bir iştir, bu acının kazanıma dönüştürülmesi için ise davranışsal değişiklik gereklidir."*).[18] Rennie de danışanın içgörü geliştirip, eyleme geçmesi için danışmanın yönlendirme yaptığını belirtmektedir.[41] Bunun için, ilk önce danışan kendi tepki ve ifadeleri yoluyla danışmana bazı materyaller sunmakta danışman da bu materyalleri kullanarak danışan için bir problem durum ortaya koymaktadır. Danışan önce bu problemi çözmekte böylece yeni bir anlayış geliştirme sürecine girmektedir. Danışman empatik bir anlayışla danışanın yeni anlayışları konusunda ona destek vermekte ve ilerlemesine yardımcı olmaktadır.

İçgörünün gelişim sürecinde danışmanın danışana empatik olarak yaklaşmasının yanında, danışanı aktif bir şekilde dinlemesi, söylediklerini özetlemesi, ortaya çıkan önemli duyguları yansıtması ve kendini model olarak göstermesi de gerekmektedir.[2] Carkhuff'a [1] göre içgörü geliştirmek için danışmanın danışanın dünyasını onun gözüyle görmesi her zaman yeterli değildir. Bu yolla danışan çoğu zaman içgörü geliştiremez. Böyle durumlarda danışman danışanın kendi başına ne yapacağı konusunda yorumlama becerilerini kullanmalı ve yansıtmalarını bu doğrultuda yapmalıdır. Carkhuff [1] danışanın içgörüsünü eyleme dönüştürmesine yardım etmek için çeşitli yollar olduğunu ve danışma sürecinin etkili olabilmesi için danışmanın bu yolları bir arada kullanıp, danışanın kişiselleştirmelerini anlaması gerekmektedir. Sonuç olarak psikolojik

danışma sürecinde danışanın problem alanlarını fark etmesi ve bunları bir araya getirerek yaşamındaki davranışlarla ilişkilendirmesi danışmanın becerileri ile yakından ilişkilidir. Egan danışanın kendisini dinamik olarak anlaması için danışmanın sahip olması gereken becerileri şöyle sıralamaktadır: İleri düzeyde doğru empati kurma, kendini açığa vurma, anlık olma, yüzleştirme ve alternatif referans çerçeveleri sunma. O'na göre danışman bu becerileri sergileyerek danışanın savunmaya geçmesinin önüne geçebilir.[42]

İçgörü Gelişimini Etkileyen Faktörler

Psikolojik yardım sürecinde her danışan aynı düzeyde içgörü geliştirememektedir. Danışanın içgörü geliştirmesini etkileyen faktörler danışan, danışman veya her ikisinin etkileşiminden kaynaklanabilmektedir.

İçgörü gelişimi öncelikle bireyin kendi tutum ve davranışlarını yorumlayabilmesi ve derinden anlayabilmesi ile mümkün olabilmektedir.[16] Danışanın kendini anlaması ise ancak kendisini araştırması yoluyla gerçekleşebilmektedir.[2] Öte yandan içgörü sadece bireyin kendisi hakkındaki anlama ve yorumlamalarıyla sınırlı değildir. Bunun yanında diğerlerinin kendisi hakkındaki düşünce ve duygularını değerlendirmesini de gerektirmektedir.[22] Bu bağlamda içgörü gelişimi için bireyin algı alanını yeni baştan organize etmesi gerekmektedir.[43] Diğer bir ifade ile içgörü gelişiminin öncelikle bireyin bilişsel yeterliğiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Öte yandan yaşam döngüsü bireylerin sergilemesi beklenen bilişsel becerilere göre farklı dönemlerden oluşmaktadır. Piaget'e göre kişinin tümdengelim ve tümevarım gibi karmaşık bilişsel becerileri gösterebilmesi, ancak soyut işlemler döneminde gerçekleşebilmektedir.[44] İçgörü kazanmada danışanın analiz ve sentez gibi ileri düzeyde bilişsel becerileri kullanması gerektiği düşünüldüğünde, henüz bu becerileri gösterebileceği döneme gelmemiş olan danışanların ileri düzeyde içgörü geliştirmelerini beklemek çok gerçekçi görünmemektedir. Bu nedenle, danışmanların danışanlarının bilişsel özelliklerini dikkate almaları gerekmektedir. Öte yandan kişi soyut işlemler döneminin gerektirdiği yaş düzeyine ulaşsa bile, bu becerileri bilişsel düzeyde yeterince gösteremeyebilir. Bu durum, kişinin ileri yaşlarda olsa bile istendik ölçüde içgörü geliştirmek için gerekli olan bilişsel becerilere sahip olamayabileceğini göstermektedir.

Psikolojik danışmada düşük entelektüel kapasiteye sahip çocuk, ergen veya yetişkin danışanlar için içgörü kazanmak ulaşılması zor bir hedef olarak görünmektedir. Kendi iç dünyasına bakabilmek her danışanın sahip olduğu bir beceri değildir. Ancak danışanların iç dünyalarına bakabilmelerini sağlamaya çalışmak önemli bir çabadır. Danışanların kendilerini keşfetmeleri, problemlerini doğru olarak tespit etmeleri ve değişim için gerekli olan uygulama ve eylemlerini belirlemeleri ise ancak anlayışlı ve empatik becerileri yüksek olan danışmanlar yardımıyla olabilmektedir.[15] Bu bağlamda terapötik süreçte entellektüel içgörü gelişiminden öteye davranış değişiklikleri ön plana çıkabilmektedir. Nitekim Corey terapötik süreçte bazı danışanların yeteri kadar içgörü kazanmasalar bile önemli davranış değişiklikleri gösterebildiklerini vurgulamaktadır.[33] Buna karşın içgörüsünü aşırı entellektüalize etme eğiliminde olan danışanlar için gerçek değişim daha da zor olabilir. Nitekim Ivey düşünce, duygu ve davranışları arasındaki bağlantıları çok iyi bir şekilde anlamış ve ifade etmiş olsa da aşırı sözelleştirme yapan danışanların çoğu zaman eyleme geçmede sınırlılıklar gösterdiklerine dikkat çekmektedir.[37]

İçgörünün gelişmesine engel olabilecek diğer bir faktör de danışanın duygusal zeka yönünden zayıf olması olabilmektedir. Bazı danışanlar yaşamlarında yolunda gitmeyen durumlarda, çok hızlı bir şekilde olaylara neden olan içsel ya da dışsal faktörler arasında bağlantılar kurarken, bazıları bu beceriyi yeterince gösterememektedirler. Goleman kendini anlamayı kişinin içsel durumunu, tercihlerini, kaynaklarını ve sezgilerini bilmek olarak tanımlamakta ve bunu duygusal zekanın temel taşı olarak ele almaktadır.[45] Goleman duygusal zekası yüksek olan kişilerin, olayların duygusal yönlerinin kendi üzerlerindeki etkilerini daha açık olarak görebildiklerini vurgulamaktadır. Bu kişiler günlük yaşamlarında ve çalıştıkları işlerde, kendilerinin ve çevrelerinin kendileri üzerindeki duygusal etkileri fark ettiklerinden, duygusal zekanın bir parçası olan ılımlı davranışları göstermekte usta olmaktadırlar.[45] Sonuç olarak duygusal zekası yüksek olan bireylerin içgörü geliştirme olasılıklarının da yüksek olacağı öngörüsünde bulunulabilir.

Hamachek göre danışanlar içebakış (introspection) yöntemini kullandıklarında farklı düzeylerde içgörü kazanmaktadırlar. İçebakış; kişinin kendi içinde olup biten süreçleri görme çabasıdır ve kişinin kendisine duygu, düşünce ve davranışları konusunda sorular sormasını gerektirir.[22] Danışanların kendilerine sordukları bazı soru tiplerinin özellikle verimli olmadığı vurgulanmaktadır. Wilson ve Schooler [22] kişinin içinde nasıl ve niçin sorularını sorduklarını ve bu soruların duygusal belirsizlikler ve karmaşaya neden olduğunu belirtmektedirler. Nitekim 'Niçin' soruları çoğunlukla savunmacı bir düşünceye neden olmaktadır.[22] Bu sorular kişinin yaşamakta olduğu sorunlarının çözümünden çok nedenleri üzerine yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle ancak tek yönlü sorular kullanıldığında kişinin ihtiyacı olan içgörüye ve kendini anlamaya yol açabilmektedir. Bunun için "niçin" yerine 'ne' sorusunu sormak daha elverişlidir.[22] Eşiyle yaşadığı sorunlar nedeniyle yardım isteyen bir danışan "Niçin karım beni anlamıyor?" şeklinde bir soruyla, daha çok eşinin kendisini anlamama nedenlerine yoğunlaşacaktır. Oysaki soru "Karımla benim anlaşamama nedenlerimiz neler?" şeklinde olduğunda, danışan yaşanan sorunun gerçek nedeninin iki taraftan da kaynaklanabileceğini sorgulama şansı bulur. Böylece danışan sorunla ilişkili bağlantıları kurup içgörü kazanabilir.

İçgörü gelişimini etkileyen önemli faktörlerden birisi de danışan ve psikolojik danışmanın iki insan olarak etkileşimleriyle bağlantılıdır. Aktarım ve karşı aktarımla kendini gösteren etkileşim danışanın içgörü geliştirebilme düzeyini belirleyen önemli ölçütlerden birisidir.[46] Psikolojik danışmanın tepkileri herşeyden önce kendisinin de bir insan olmasıyla bağlantılıdır ve bu noktada aktif görev terapötik süreçten doğrudan sorumlu olan psikolojik danışmana düşmektedir.[46] Diğer bir deyişle danışanın içgörü geliştirebilmesi öncelikle psikolojik danışmanın da içgörülü olmasını gerektirmektedir. Diğer bir ifade ile psikolojik danışmanın kendi kişisel yaşantılarına ilişkin içgörüsü terapötik sürecin verimliliği üzerinde belirleyici olmaktadır. Çünkü psikolojik danışmanlar danışanlarının sorunlarını kendi içgörülerine dayalı olarak daha etkili bir biçimde ele alabilmektedirler.[47] Bu ise psikolojik danışmanın danışanıyla daha derin bir empati ilişkisi geliştirdiği anlamına gelmektedir. Eisenberg ve Delaney danışmanın yüzeysel empati tepkilerinin danışanın içgörü kazanmasını engellediğini, derin düzeydeki empati tepkilerinin ise daha derin bir gözlemi ve yeni içgörüleri kolaylaştırdığını vurgulamaktadırlar.[2] Egan'a göre danışan kazandığı içgörüden hareketle eyleme geçmesi gerektiğini açıkça görebilir, ancak değişmekten korkuyor olabilir veya değişmek için yeterli kaynaklarının olmadığını düşünüyor olabilir.[42] Bu nedenle danışan bir

eyleme geçecekse, onun bu çabasıyla ilgili korku ve şüpheleri üzerinde çalışılmalı ve bu endişelerin yerinde olmadığını görebileceği eylemlere girişmesi özendirilmelidir.[42] Danışanın eyleme geçmesi için danışman, danışma sürecinde cesaretlendirici ve eyleme geçmeyi kolaylaştırıcı bir tutum sergilemelidir. Corsini'ye göre danışan duyguları ile eylem ve düşünceleri arasında bir bağlantı kursa bile, kendini algılama biçimi ile farkına varılan yeni durum arasında belirgin bir uyuşmazlık olduğunda, bunları inkar edebilir veya yalanlayabilir.[34] Söz gelimi danışan, danışmanın içgörü kazandırmaya dönük belirlemeleri karşısında "bana söylediğiniz şeyi duyabiliyorum ve bunları anlamam gerektiğini biliyorum, ancak bunlar şu an benim için herhangi bir anlam ifade etmiyor." biçiminde bir tepki verebilir.[34] Bu bağlamda danışmanın, danışanın ifadelerini psikolojik gelişme için yeterli veri olarak ele almaması bunun yerine danışanın ifadeleri ile sergilediği eylemler arasında bir uyum araması gerektiği görülmektedir. Aksi halde sadece danışanın ifadelerinden yola çıkarak gelişme olduğunu varsaymak gerçek gelişmenin gözden kaçmasına neden olabilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik danışmada içgörünün önemli bir terapötik hedef olduğu görülmektedir. İçgörü; bireyin kendine ve içinde yaşadığı dünyaya yeni bir bakış açısıyla bakmasını, olaylar ve olgular arasında daha önce farkında olmadığı bağlantıları algılamasını, keşfettiği bağlantıları yeniden değerlendirerek bir değişim sürecine girmesini ve bu konuda beceriler kazanmasını içermesi açısından ulaşılması çok kolay olmayan bir hedef görünümündedir. Farklı yaklaşımları benimseyen bilim adamları, içgörüyü etkileyen faktörlere geniş yer vermişlerdir. Bir bütün olarak ele alındığında bu faktörlerin danışandan, danışmandan ve danışan-danışman ilişki ağından kaynaklandığı görülmektedir. Bu kaynakların içgörünün gelişimini kolaylaştırıcı olabilecekleri gibi engelleyici olabilecekleri de söylenebilir. Gelecekteki araştırma bulguları, sözü edilen kaynakların içgörünün gelişimi üzerindeki etkilerine ilişkin daha ayrıntılı bilgi sağlayacaktır.

İçgörü ile ilgili ortaya atılmış görüşler doğrultusunda, içgörü kazanmada danışman tutumlarının yanında, danışanın da bazı becerilere ve yeteneklere sahip olması gerektiği söylenebilir. Danışanın olaylar, duygular, düşünceler ve davranışlar arasında bağlantı kurabilmesi, bunları kendi içinde değerlendirebilmesi, içselleştirebilmesi ve tüm bunların kendisinde oluşturduğu duygusal sonuçları anlamlandırabilmesi gerekmektedir. Psikolojik danışmada danışanlar farklı düzeylerde içgörü geliştirmektedirler. Bu, danışmanın bazı becerileri sergilemedeki yetersizliklerinden kaynaklanabileceği gibi, danışanın sözü edilen beceri ve yeteneklerdeki sınırlılıklarından da kaynaklanabilir. Kendini anlamak, kişinin nasıl davrandığı, hissettiği ve düşündüğü ile ilgili inançları, tutumları ve düşünceleri hakkında farklı düzeylerde bilgi ve farkındalıkları gerektirmekle birlikte, bu bilgi ve farkındalıkları işlevsel içgörülere dönüştürebilecek bir yetenek de gerektirir.[22] Danışanlar bu yetenekten yoksun olduklarında içgörünün gelişmesi istenen seviyede olamayacaktır.

Danışanın içinde bulunduğu gelişim dönemine bağlı olarak içgörü kazanma düzeyi değişebilmektedir. Örneğin soyut işlemler dönemine gelmemiş olan bir danışan için duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağlantıları kurmak ve analiz edebilmek çok beklendik bir durum değildir. Bu nedenle, Bilişsel Gelişim Kuramına göre soyut işlemler döneminden önceki dönemlere özgü özellikler gösteren danışanlarla çalışan psikolo-

jik danışmanların içgörü sağlama çabalarını eylem desteğiyle gerçekleştirmeye çalışmaları daha işlevsel görünmektedir. Nitekim Patterson ve Welfel içgörünün eylemi takip edebileceğini vurgulamaktadır.[15] Yazar, Davranışçı yaklaşımda geliştirilen, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım başlığı altında yer alan birçok modelde, davranışın önceden provası ve ev ödevleri gibi tekniklerle eyleme dönüştüğünü bunun da içgörü kazanma yönünde işlevleri olduğunu bildirmektedir.

Terapötik süreçte kişilik veya kişisel özellikleri nedeniyle içgörü geliştiremeyen danışanlarla karşılaşma olasılığının hep olduğu söylenebilir. Böylesi durumlarda, danışmanın müdahalesi danışma sürecini belirlemede ağırlık kazanmaktadır. Danışman, süreçte danışanın uygun olmayan kişisel özelliklerini ön plana çıkaracak şekilde bir tarz sergilerse veya uygun zamanda uygun müdahalelerde bulunmazsa danışanın içgörü kazanmasını daha da zorlaştırabilir. Sözgelimi dirençli bir danışanla yapılan psikolojik danışma sürecinde, danışmanın danışanın direncini fark edememesi veya dirence sözel veya sözel olmayan öfke tepkileri vermesi gibi uygun olmayan tutumlar sergilemesi, zaten yeteri kadar "içine bakamayan" danışanı daha fazla savunmaya itebilir. Benzer biçimde çekingen bir danışan içgörü geliştirse bile, sırf danışmanının sert tutumundan etkilendiği için içgörüsünü eyleme dönüştürmekte zorluklar yaşayabilir. Danışman ise bu durumdan haberdar bile olamayabilir.

Psikolojik yardım sürecinde danışanın içgörü geliştirememesi durumunda ilk yapılacak şey, danışmanın danışma sürecindeki kendi tutum ve becerilerini eleştirel bir şekilde ele almak olmalıdır. Danışman danışanının sorunlarını çok net ve doğru olarak görebilir ancak önemli olan, danışanın kendi sorunları ile duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağlantıları kendisinin görmesidir. Bunu sağlamak için danışmanın yeterince empatik olması, kişisel veya kişilik özelliklerinin psikolojik yardım sürecinde danışanın içgörü kazanmasına olası etkileri konusunda duyarlı olması ve terapötik becerilerini uygun kişisel özelliklerini de işe koşarak sergilemesi gerekir.

Literatürde danışanın içgörü kazanmasının değişmek için yeterli olmadığı, bu içgörünün eylemlerle yaşamına aktarılması gerektiği sıklıkla vurgulanmaktadır.[1,18,26,30,37] Aynı gerekliliğin etkili bir psikolojik danışma sürecinde danışmanlar için de geçerli olduğu söylenebilir. Danışmanların içgörünün işlevi ve önemini bilmeleri yetmemekte, içgörüyü geliştirme yolları konusunda da yetkin ve aktif olmaları gerekmektedir.

Kaynaklar

1. Carkhuff, RR. The Art of Helping, 8th ed. Canada, Human Research Development Press, 2000.
2. Eisenberg S, Delaney DJ. Psikolojik Danışma Süreci. (Çev. N. Ören ve M. Takkaç). Ankara, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1998.
3. Kottler JA, Brown RW. Introduction to Therapeutic Counseling, 4th ed. California, Pasific Grove Brooks/cole, 2000.
4. Ruissen AM, Widdershoven GAM, Meynen G, Abma, TA, Balkom AJLM. A systematic review of the literature about competence and poor insight. Acta Psychiatr Scand 2012; 125:103–113.
5. Aslan S, Altınöz AE. İçgörü kavramı ve şizofreni. Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar (RCHP) 2010; 1-2:23-32.
6. Aslan S, Türkçapar H, Güney E, Eren N, Akkoca Y, Uğurlu M ve ark. Beck bilişsel içgörü ölçeği Türkçe formunun şizofrenik hastalar için güvenirlik ve geçerlik çalışması. Klinik Psikiyatri Dergisi 2005; 8:186-196.
7. Beck A, Baruch E, Balter JM, Steer RA, Warman DM. A new instrument for measuring insight: The Beck Cognitive Insight Scale. Schizophr Res 2004; 68:319–329.
8. Uchida T, Matsumoto K, Kikuchi A, Miyakoshi T, Ito F, Ueno T et al. Psychometric properties of the Japanese version of the Beck Cognitive Insight Scale: relation of cognitive insight to clinical insight. Psychiatry Clin Neurosci 2009; 63:291–297.

9. Burton CZ, Vella L. Clinical and cognitive insight in a compensatory cognitive training intervention. Am J Psychiatr Rehabil 2011; 14:307–326.
10. Choudhury S, Khess CRJ, Bhattacharyya R, Sanyal D. Insight in schizophrenia and its association with executive functions. Indian J Psychol Med 2009; 31:71-76.
11. Yu-Chen K, Tzong-Shi W, Chien-Wen L, Yia-Ping L. Assessing cognitive insight in nonpsychiatric individuals and outpatients with schizophrenia in Taiwan: an investigation using the Beck Cognitive Insight Scale. BMC Psychiatry 2011; 11:170.
12. Umut G, Altun ZO, Danışmant BS, Küçükparlak İ, Karamustafalıoğlu N. Bir eğitim hastanesinde yatarak tedavi gören şizofreni hastalarında tedavi uyumu, içgörü ve agresyon ilişkisi. Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi 2012; 25:212-220.
13. Lam D, Wong G. Prodromes, coping strategies, insight and social functioning in bipolar affective disorders. Psychol Med 1997; 27:1091-1100.
14. Güçlü O, Karaca O, Yıldırım B, Özköse MM, Erkıran M. Bipolar bozuklukta içgörü ile klinik özelliklerin ilişkisi. Turk Psikiyatri Derg 2011; 22: 230-238.
15. Patterson E, Welfel ER. The Counseling Process. 5th ed. Canada, Brooks Cole, 2000.
16. Kolk CJV. Introduction to Group Counseling and Psychotherapy. Canada, Charles E Merril Company, 1998.
17. Budak S. Psikoloji Terimleri Sözlüğü, 3. Baskı. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.
18. Egan G. The Skilled Helper, 4th ed. California, Pasific Grave Brooks/Cole Publishing, 1990.
19. Brown SD, Lent RW. Handbook of Counseling Psychology, 3rd edition. New York, Wiley, 2000.
20. Kircher TJ, Leube DT. A model of consciousness and self-awareness. Conscious Cogn 2003; 12:656-669.
21. Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 1991.
22. Hamachek D. Dynamics of self-understanding and self-knowledge: acquisition, advantages, and relation to emotional intelligence. Journal of Humanistic Counseling, Education and Development 2000; 38: 230-242.
23. George RL, Dustin D. Group Counseling: Theory and Practice. New Jersey, Prentice Hall, 1988.
24. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling, 5th ed. Belmont, California, Brooks/cole Publishing, 2000.
25. Manaster GJ, Cleland CC, Brooks J. Emotions as movement in relations to others. J Individ Psychol 1974; 34: 244-253.
26. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 5th edition. Pacific Grove California, Brooks/Cole Publishing Company, 1996.
27. Murdock NL. Psikolojik Danışma v e Psikoterapi Kuramları (Çev. Ed. F Akkoyun). Ankara, Nobel Yayınevi, 2012.
28. Westen D. Psychology, Mind, Brain and Culture. New York, Wiley, 1996.
29. Sweeney TJ. Adlerian Counseling: A Practical Approach for a New Decade, 3rd ed. USA. Accelerated Development, 1989.
30. Gazda GM. Group Counseling: A Developmental Approach, 4th ed. USA, Allyn and Bacon, 1989.
31. Sonstegard MA. The theory and practice of Adlerian group counseling and psychotherapy. J Individ Psychol 1998; 54:217-250.
32. Mosak HH, LeFevre C. The resolution of "intrapersonal conflict". J Individ Psychol 1976; 32:19-26.
33. Corey G. Theory and Practice of Group Counseling, 6th ed. Pasific Grove CA, Brooks Cole, 2004.
34. Corsini RJ. Current Psychotherapies, 3rd ed. Illinois, FE Peacock, 1984.
35. Nelson-Jones R. Danışma Psikolojisi Kuramları (Çev. Ed: F Akkoyun). London, Cassel Educational Limited, 1982.
36. Ellis, A. How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything (yes, anything!). Secaucus NJ, Lyle Stuart, 1988.
37. Ivey AE. Intentional Interviewing and Counseling. California, Pacific Grave Brooks Cole Publishing Company, 1988.
38. Slavik S. Using early memories to elicit complementarity in couples counseling. Favorite counseling and therapy techniques, 51 therapisits share their most creative strategies. (Ed HG Rosenthal):158-163. USA, Accelerated Development, 1997.
39. Gleitman H. Psychology, 4th ed. WW Norton Company, 1995.
40. Gladding ST. Group Work: A Counseling Specialty, 4th ed. New Jersey, Merril Prentice Hall, 2003.
41. Rennie D. Person Centered Counseling. London, Sage Publication, 1998.
42. Egan G. Psikolojik Danışmaya Giriş; Kişilerarası İlişkiler Kurmada ve Kişisel Yardım Hizmetini Vermede Sistematik Bir Model (Çev. F. Akkoyun). Ankara, Nobel Yayınevi, 1997.
43. Tan H. Psikolojik Yardım İlişkileri; Danışma ve Psikoterapi. Ankara, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 1992.
44. Gardiner HW, Gander MJ. Çocuk ve Ergen Gelişimi (Çev: A Dönmez, B Onur). Ankara, İmge Kitapevi, 1993.
45. Quebbeman AJ, Rozell EJ. Emotional intelligence and dispositional affectivity as moderators of workplace aggression the impact on behavior choice. Human Research Management Review 2000; 12:125-143.

46. Akdoğan R, Ceyhan E. Terapötik ilişkide insan faktörü. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2011; 3:117-141.
47. Boyden S. Psychologist bereavement and self-disclosure: impact on the therapeutic process (Doctoral thesis). California, USA, California Institute of Integral Studies, 2005.

Ramazan Akdoğan, Yrd.Doç.Dr., Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eskişehir; **Ayşe Sibel Türküm,** Prof.Dr., Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eskişehir
Yazışma Adresi/Correspondence: Ramazan Akdoğan, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eskişehir, Turkey. E-mail: rakdogan@anadolu.edu.tr
Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.
The authors reported no conflict of interest related to this article.
Çevrimiçi adresi / Available online at: www.cappsy.org/archives/vol6/no4/
Çevrimiçi yayım / Published online 10 Şubat/February 10, 2014; doi: 10.5455/cap.20140210075748

Copyright of Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimlar is the property of Psikiyatride Guncel Yaklasimlar and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.