

İÇEDÖNÜK - DIŞADÖNÜK KİŞİLİKLER



İçedönüklük-dışadönüklük kişilik özelliklerinin kavramsallaştırılmasında hiç şüphesiz **Carl Gustav Jung** ayrı bir yere sahiptir. Kendisini de bir içedönük olarak tanımlayan Jung; kişilerin sosyal tercihlerinden hareketle kendilerini nasıl hissettikleri üzerinden bireyin yönelimi hakkında fikir sahibi olunabileceğini ileri sürmüştür. Peki ya siz sosyal ortamlara girdikçe kendinizi daha yenilenmiş mi hissediyorsunuz yoksa şarjınızı bitirmiş, gittikçe yalnız kalma yönünde bir ihtiyaç mı hissediyorsunuz ?

INTROVERT



EXTROVERT



İçedönük kişiler sahip oldukları enerjilerini daha çok düşünceler, duygular, hayal ve fantazileri gibi kendi içsel dünyalarına yöneltirler. Dışadönük kimseler de ise bu bahsi geçen enerji daha çok dışarıya doğru akmakta, dikkatleri diğer insanlar, olaylar ve nesnelere üzerindedir. Dışadönükler her şeyin ortasında olmaktan keyif alan, doğal dünyayı ve başkalarıyla olmayı seven tiplerdir.

PEKİ BİZLER NİYE
İÇEDÖNÜK VEYA
DIŞADÖNÜK
OLUYORUZ ?



Bu durumun kişilerin uyarılma düzeyleriyle oldukça yakın olduğu bilinmektedir. Dışadönük insanların uyarılma düzeylerinin normalden daha düşük olduğu görülürken içedönük insanların uyarılma düzeyleri ise normalin biraz üzerinde seyretmektedir.

TOPLULUK İÇİNDE GEÇİRİLEN ZAMAN

DIŞADÖNÜK



İÇEDÖNÜK



Psikolojik olarak uyarılma seviyesi beynimizin veya zihnimizin uyarıcı bir materyal veya duruma karşı verdiği tepki düzeyini ifade ediyor. Buradan hareketle uyarılma düzeyi düşük olan dışadönükler normal uyarılma seviyesine gelebilmek için daha fazla uyaran içeren etkinliklere yönelirler. Yeni bir deneyim veya risk arayışları bu açıdan onları çeker. Oysa içedönük bireyler için başkalarına göre heyecan verici olan etkinlikler fazla uyarılma nedeni olarak görüldüğünden rahatsız edici olabilir. Bu nedenle bu bireyler daha sakin ortamları ve yalnızlığı tercih ederler. Çünkü içedönük bireylerin mevcut uyarılma eşikleri normalin daha üzerindedir.

- *İçedönükler belirli bir süre yalnız kalabilirlerse sosyal ortamlara uyum sağlayabilecekleri enerji depolayabilirler. Bu yüzden sosyal ortamlarda zaman geçirdikten sonra; yalnız başlarına kalabilecekleri zamana ihtiyaç duyarlar.*

BİR YETİŞKİN VEYA ÇOCUĞUN İÇEDÖNÜK DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ

NELER OLABİLİR ?

- İçedönük kişilikler başkalarıyla birlikteyken enerji harcarlar, deşarj olmak için yalnız kalma ihtiyacı hissederler.
- Hayatlarını doyurucu buldukları zamanlar yalnız veya yakın oldukları kişilerle geçirdikleri zamanlardır.
- Kendi düşünce ve duygu dünyalarında daha rahat hissederler.
- İçedönükler gözlem ve analiz odaklıdır. Diğer insanları ve çevrelerini anlamaya çalışırlar.
- İçedönüklerin içsel dünyaları oldukça zengindir ancak söylemleri kısıtlı kalabilir. Çok fazla konuşmanın olduğu ortamlarda rahat edemezler.
- Kendilerini yazarak çok daha iyi ifade ederler.

PEKİ TİPİK BİR DIŞADÖNÜK KİŞİ NASIL DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ GÖSTERİR ?

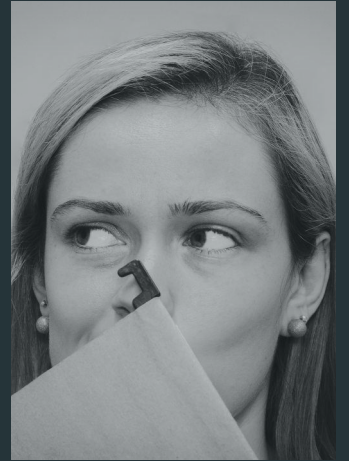
- Dışadönük insanlar sosyal etkileşim halinde daha rahat ederler. Yaşamdan doyum aldıkları süreçler genellikle bu zamanlardır.
- Dışadönük insanlar çevrelerine etki etme ve onu değiştirme odaklı yaşarlar.
- Dışadönükler düşündükleri şeyleri fazla ölçüp biçmeden aktarmaya heveslidirler.
- Ortamlarda genellikle en çok kendileri konuşur, sessizlikten huzursuz olurlar.
- İçedönüklerin temkinli yapısına kıyasla dışadönükler girişkendir, risk almaya eğilimlidirler.
- Kendilerini konuşarak daha iyi ifade ederler.
- Yalnız kalmayı sevmezler.



- *Dışadönükler yeterince sosyal ortamda kaldıktan sonra yalnız kalmaya katlanabilirler. Yalnızlık, dışadönükler için katlanılması, atlatılması gereken bir süreçtir. İçedönüklerin enerji toplamak için yalnız kalmaya ihtiyaçları varken, dışadönüklerin birileriyle olmaya ihtiyaçları vardır.*

İÇEDÖNÜK VEYA DIŞADÖNÜK OLMAK BİR ARALIĞI İFADE EDER

İçedönük ve dışadönüklük ifadeleri bir insandaki ağırlıklı eğilimi ifade eder. Yani denebilir ki "normal" bir insanda her iki kişiliğin de özellikleri yer yer vardır. Ancak ağır baştığınız özellikler sizin kişilik eğiliminizi ifade eder.



İÇEDÖNÜKLER SOSYAL FOBİK

İNSANLAR MIDIR ?



İÇEDÖNÜKLER



BİRLEŞİN
AMA AYRI AYRI
EVİNİZDEN DIŞARI ÇIKMADAN

- Sosyal fobi sahibi insanlar diğer kişilerle etkileşime girmek ister ancak değerlendirilme kaygısı nedeniyle bunu başaramayabilir. Ancak içedönük bir insan bu ortamlara tercihen katılmaz.
- Sosyal fobi çevresel şartların etkili olduğu bir bozukluk iken içedönüklük bir mizaç özelliğidir. Bu yüzden sosyal fobi durumu destek gerektirir.

İçedönüklere dair toplumda bilinen en büyük yanlışlardan biri onların kişilik özelliklerinden hareketle sosyal fobik veya sosyal kaygı sahibi insanlar zannedilmesidir. Yalnız vakit geçirmeleri, kalabalık ortamlardan yer yer kaçınmaları, evde vakit geçirmeleri, arkadaş çevrelerinin çok kalabalık olmaması gibi dışardan fark edilebilecek detaylardan yola çıkarak onların sosyal fobik, bir tür asosyal, hiç sosyal paylaşımları olmayan, soğuk, ilgisiz insanlar olarak düşünölmeleri çoğu zaman sosyal kaygı veya içedönüklük kavramlarının ayrımlarının bilinmemesinden kaynaklanabilmektedir.

- *Çoğunlukla içedönük insanların yalnız kalma arzularını kendileriyle olmaktan duydukları hoşnutluk olarak değerlendirmek yerine diğer insanlardan kaçış olarak yorumlama yanlışlığına düşölmektedir.*

Öncelikle sosyal fobi diğer insanların olumsuz değerlendirmelerinden korku duyma kaynaklı bir kaygı bozukluğudur. Oysa içedönük insanlarda bu temelde bir değerlendirilme kaygısı yoktur. Hatta çoğu zaman başkalarının kendileri hakkında ne düşündüklerini umursamazlar. Onlar yalnız vakit geçirmekten keyif aldıkları için akşam evdedirler; ya da o akşam yakın bir arkadaşıyla vakit geçireceği için o faaliyete katılmayı tercih etmemiştir.



- Sosyal fobi sahibi insan destek alarak bu durumu aştığında kendini iyi hissedebilir ancak içedönük birisini sık sık dışadönük davranmaya itmek o kişinin mutsuz hissetmesine yol açar.
- Yaygın bilinenin aksine dışadönük mizacı bulunan bireyler de sosyal kaygı geliştirebilirler.
- İçedönük insanların sayıca az ancak nitelik olarak derin ve uzun süreli ilişkileri vardır. Sosyal fobi sahibi insanlar ise bu konuda da sorun yaşıyor olabilirler.
- Sosyal fobi sahibi insanlar topluluk önünde konuşmaktan kaçınırlar ancak içedönük insanlar bu konuda genellikle sorun yaşamazlar.
- Sosyal kaygı durumu çocukluk veya ergenlikte ortaya çıkar.

- *İçedönük mizaç; zamanla çevresel şartların da etkisiyle sosyal fobi gelişmesinde bir risk faktörü olabilirken, diğer deyişle içedönük mizaçlı kişiler sosyal fobi geliştirmeye nispeten daha yatkın olabilirken, tek başına içedönük olmak sosyal fobik olmaktan oldukça farklıdır.*



Toplumdaki sıklık açısından toplumun yarısı veya yüzde otuzluk kısmının içedönük mizaçlı kişilerden oluştuğu düşünülmektedir. Bu kadar ciddi bir oranda yer alan bir kişilik özelliğine patolojik nitelikler atfetmenin bu kişiler üzerinde oluşturabileceği zihinsel ve psikolojik yük dikkate alınmalıdır. Bu durum özellikle çocuklarda "etiketlenmelere" yol açarak onlarda travma gelişmesine ve kendilerini olduğu gibi kabul etmelerinde sorun yaşamalarına neden olabilmektedir.

GÜNÜMÜZ DÜNYASINDA İÇEDÖNÜK OLMAK

Günümüz modern dünyanın sürekli olarak sosyal, rekabetçi, dışadönük özellikleri "pozitif" olarak niteleyip bu nitelikleri pekiştiren, insanları adeta öyle olmaları için kışkırtan dünyasında; tipik bir içedönüğün "acaba ben de bir sorun mu var?" şeklinde düşünmeye başlaması küçük bir olasılık değil gibi duruyor. Hatta Carl Gustav Jung'a göre içedönüklük özellikle Batı toplumlarında hastalıklı, düzeltilmesi gereken bir durum olarak görülmüştür. Günümüzde artık Doğu toplumlarında da yer yer bu algının yer ettiği görülmektedir.

Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla insanlarda "görünür olmak" adeta bir yaşam amacı haline gelmiş durumda. "Görünüyorum, öyleyse varım" anlayışı adeta bu dönemi yansıtır hale gelmiş gibidir. Artık görünür olmak, gürültülü olmak mutlu ve özgüven sahibi insan niteliği gibi algılanmaktadır. Bu şekilde davranmayan, bu normlara göre yaşamayan insanlar ise "anormal" olarak algılanmaya başlanmıştır.

Böyle bir yaşamda kendi halinde yaşayan bir içedönük "yalnız, asosyal" zannedilmektedir. Sanki o da diğerleri gibi gürültülü olmak zorundaymış gibi davranılmaktadır.

Yer yer sessizleşmesinden hareketle ise bu insanların mutsuz oldukları dahi düşünülür hale gelmiştir. Uzun lafın kisası denilebilir ki; dışa dönük olmanın yükseldiği bir dünyada yaşıyoruz. Bu durum ise içedönüklerde kendilerini değiştirmek, tabiatlarının dışında davranmaya çalışmak yönünde ağır bir baskı üretmektedir.



- *Günümüzde başarı için içedönük tabiattan sıyrılınması gerektiği yönündeki inanç sıklıkla aile, öğretmenler, medya, iş ortamı tarafından da paylaşılmaktadır.*

İÇEDÖNÜKLÜK

GERÇEKTEN BU KADAR

KÖTÜ MÜ ?

- İçedönükler ileri seviyede dikkat gücüne ve gözlem yeteneğine sahiptir. Bu yüzden bir iş üzerinde uzun süre çalışabilirler.
- Zihin dünyaları oldukça zengindir. Edebiyat, müzik, felsefe alanlarında çok özgün ürünler ortaya koyabilirler.
- İçedönüklerin yetenek ve üretkenlik düzeyleri çoğunlukla dışadönüklerden yüksektir.
- Bağımsız çalışma gerektiren işlerde iyi performans ortaya koyarlar.
- Empati yetenekleri gelişmiştir, bu yüzden diğer insanların sınırlarına saygı duyarlar.
- İlişkilerine çok değer verirler. Sayıca az ama derin ilişkileri vardır.

İçedönük insanlar çok iyi dinleyicilerdir. Yüzeysel konuşmalardan hoşlanmadıkları için zengin kelime dağarcıkları ile çoğu zaman karşısındaki insanın ne yaşadığını nokta atışla ifade edebilir. Onlar çoğu zaman konuşmuş olmak için konuşmazlar.

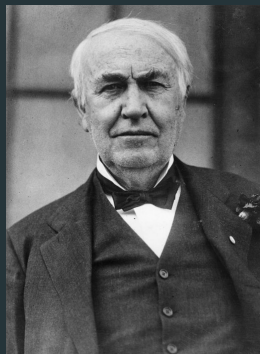
Dışadönük insanların aksine içedönük insanlar başkalarının söylediklerini uzun vadede pek umursamazlar. Onlar için önemli olan kendi iç dünyalarıdır.

İçedönük insanların bağımsız çalışmayı sevmeleri nedeniyle tarihteki büyük bilim insanlarının genellikle bu mizaçta olduklarını görürüz.

İş yerlerinde az laf çok iş yapan insanlar genellikle içedönük insanlardır. Ancak yaptıklarını pazarlamadıkları için bu çabaları görülmeyebilir.



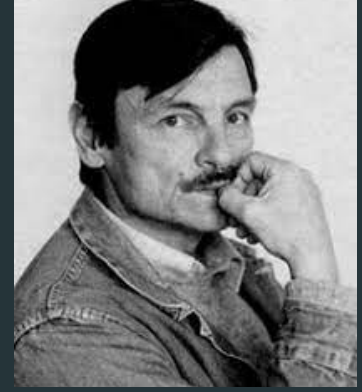
- *Tarihteki önemli bilim insanları genellikle içedönük mizaçlı kişilerdir. Örneğin Albert Einstein, Isaac Newton, Thomas Edison, Frederic Chopin gibi önemli kişilikler içedönüklükleri ile bilinirler.*



İçedönük insanların diğer insanların ne düşündüklerini pek umursamıyor olmaları hiç şüphesiz ki eskiden toplumun küçümsediği ancak şu an hayati öneme sahip birçok icat ve fikrin ortaya çıkmasını sağlamıştır.



- Ayrıca *Bill Gates, Elon Musk, Mark Zuckerberg, Jeff Bezos, Steve Wozniak* gibi girişimciler; *Angela Merkel, Barack Obama* gibi siyasiler; *Bergman, Tarkovsky, Speilberg* gibi yönetmenler de yine içedönük kişilik özellikleri ile bilinen önemli isimlerdir.



ANNE BABALAR VE ÖĞRETMENLER! İÇEDÖNÜK ÇOCUKLARI ARTIK RAHAT BIRAKIN!

Yukarıdaki bilgiler ışığında bir ebeveyn veya öğretmenseniz; diğer çocuklara göre daha geri planda kalan, daha çok kendisiyle vakit geçirmeyi seven, daha az konuşan (sevmedikleri konularda), daha farklı ilgi alanları olan, daha bağımsız, daha seçici arkadaş çevresi olan çocukları sosyal olmaya zorlama, onları "garip" bulma gibi davranışlarınızı artık bir kenara bırakın. Bu davranış şekli çocuğun derin bir mutsuzluk hissi yaşamasına ve kendisini olduğu gibi kabul etmesine mani olmaktadır.

Çocuğun içedönük mü yoksa sosyal kaygı temelli bir sorunu mu olduğunu ayırt edemiyorsanız bir uzmandan destek alın. Ancak asla içedönük olabilecek çocuklara karşı etiketlemelerde bulunmayın. Bu durumun çocuğun "Ben de problem var", "Başkaları gibi değilim" şeklinde düşünmesine ve kendisi gibi olmadığı şekilde davranmasına yol açabileceğinin daima farkında olun. Bu çocukları ilgi alanlarına yönlendirebilmenin çarelerini arayın.

- *Nihai olarak içedönüklük olumsuz ve kaçınılması gereken bir durum değildir.*



Konuya ilgisi olanlar son zamanlarda içedönüklükle ilgili çalışmalarıyla tanınan Amerikalı yazar Susan Cain'in kitaplarını inceleyebilir; ayrıca konuyla ilgili TED konuşmasını izleyebilirler.



" En sessiz olanlar, zihinleri en gürültülü olanlardır."
Stephen HAWKING



HAZIRLAYAN: Psikolojik Danışman Ercan KIRBIYIK

KAYNAKÇA

Stafford, T. (2013). *What Makes Us Extroverts And Introverts*. Retrieved From BBC Future Article.

S. Cain, et al. (2012). *Quiet: The Power Of Introverts In A World That Can't Stop Talking*. ISBN: 9780307352149. Yayınevi: Crown Publishing Group/Random House, Inc..

C. G. Jung. (1976). *Psychological Types*. ISBN: 9780691018133. Yayınevi: Princeton University Press.

P. T. Costa, et al. (1992). *Neo Pi-R Professional Manual (Revised Neo Personality Inventory And Neo Five-Factor Inventory)*. ISBN: 9789997924452. Yayınevi: PAR Psychological Assessment.

Birinci, F. (2019). *İçedönüklük:Limon Tadında Sosyallik*. Retrieved evrimagaci.org.

Kavut, S. (2020). *Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme*. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 6 (2), Kış, s. 689.