

ANNE-BABALAR NEDEN ÇOCUKLARININ DIŞADÖNÜK OLMASINI İSTERLER ?! BİR KİTABIN ÇAĞRIŞTIRDIKLARI

İçedönüklük (introversion) çoğu anne-baba tarafından bir sorun olarak algılanıyor ve bu nedenle çocuk-ergen psikiyatri bölümlerine müracaatın bir kısmını oluşturuyor. Ailelerin bu algısı gerçekçi mi? yani bu durumun sorun olduğuna yönelik bilimsel dayanaklar var mı? Ebeveynlerdeki bu algının nedenlerden birisi; kabul etmek gerekir ki günümüz dünyasında dışadönüklüğün (extraversion) revaçta olması. Diğer bir deyişle hızlı hareket eden, sosyal, hazır cevapların makbul olduğu; dışadönüklüğün prim yaptığı bir dünyada yaşıyoruz. Anne-babalar, içedönük çocuklarının böyle bir dünyada yer edinmeyeceği ve tutunamayacağı kaygısını yaşıyorlar.

Günümüz toplumunda içedönük olmak değerini yitirdi; "çok konuşmak" ve "çabuk kaynaşmak" gibi dışadönük yetenekler daha kıymetli. Çoğu anne-baba dışadönük bir dünyada yaşadığımızı biliyor ve içedönük çocukları için kaygılanıyor. Anne-babalar daha da ötesinde toplum; içedönük çocukları savunmasız, kendine güvensiz, kırılğan ve utangaç olarak algılıyor. Anne-babalar bu çocuklarının üzüntü, korku ve kaygılarını ifade edemedikleri için içten içte ıstırap yaşadıkları yönünde ara inançlar taşıyor. İçedönük çocuklarını mutsuz olarak niteleyenler de var. Kendisi içedönük olan ebeveynlerin içedönük çocukları hakkındaki yorumları daha karamsar olabilmekte. Belki de bunun nedenleri; geçmişin hayal kırıkları, gerçekleşmemişlikleri, anlaşılmamışlıkları, kaçırılan fırsatlar ve yalnızlıklar... Bu inançların asılsız olup olmadığını sorgulama bilimin görevi.

Psikiyatrist ve psikologlar ise içedönüklük- dışadönüklük kavramı ile ilgili olarak içedönük-

lüğü daha olumsuz algılarken, dışadönüklüğü daha olumlu algılıyor. İçedönüklük mizacın sadece bir boyutu iken nicelik ve nitelikten bağımsız düşünerek olumsuz bakabiliyor. Önceki bilimsel öğretilerin de ışığında bunların çoğunun davranışsal olarak ketlenmiş ve ileride psikopatoloji adayı olduğunu varsayıyorlar.

Halen içedönüklük ile ilişkili terminolojide fikir birliği yok veya içedönüklükten aynı şeyi anlamıyoruz. İçedönüklük içe kapanıklık mı? Çekingenlik mi? Asosyal bir durum mu veya sosyal içe çekilme mi? Veya sosyal beceri eksikliği mi? Bir tür iletişim güçlüğü mü? Motivasyon eksikliği mi? Şizoid bir durum mu? Veya otistik psikopati mi? Yoksa içedönüklüğün güç yanları yanında güçlü yanları da var mı? Yani farklı uyarılma eşikleri ve uyaran işleme ile farklı algı modülleri içeren farklı bir renk mi? Bütün bu sorular, yorumun ötesinde bilimsel kanıtlarla beslenen yanıtlar bekliyor.

İçedönüklerin hepsini aynı torbaya koymak yanıltıcı olabilmektedir. İçedönüklerin bir alt grubu; başkalarının yanında sessiz, kaçınan ve kalabalıkları sevmezken, evde aile bireyleri ile iç içe ve papağan gibi konuşkandır. Bir grup içedönük yaratıcı iken, diğer bir grubu fikir fakiridir. Bir grup içedönük yoğun sosyal kaygı veya utangaçlık kışkacı içinde iken, böyle bir sorunu olmayan içedönükler de yok değil. Yani içedönüklük kendi içinde bir yelpazedir. Bazen içedönüklük mizacın bir parçası olmaktan öte bir psikopatolojinin semptomu ?!...

Mizacın bir boyutu veya bir kişilik faktörü olarak ele aldığımızda: Dışadönüklük; kişinin ilgisinin kendi duygu ve düşünceleri yerine,

dıştaki nesnel ve toplumsal çevreye yönelmesi durumu iken, içedönüklük ise bireyin dikkat ve ilgisinin dış çevreden çok, öncelikle kendi duygu ve yaşantıları üzerinde toplanması durumudur. İçedönüklük, dışadönüklüğü becerememe durumu değildir. Hepimiz dışadönüklük ve içedönüklük arasındaki çizgide bir yerdeyiz; farklı durumlarda birine ya da diğerine daha yakın olabiliriz. Jung'un dillendirdiği bir terim olan dışadönüklük ya daha yaygın olduğu için ya da daha girişken oldukları için dünyada baskın taraf gibi görünür.

İçedönüklük ve dışadönüklük güçlü devamlılık (continuum) gösteren bir haslet (trait) midir? Diğer bir deyişle dayanıklılık ve süregenlik gösteren bir mizaç veya kişilik özelliği midir? Yani, içedönük birini dışadönük hale getirmeye çalışmak nafîle bir çaba mıdır? Böyle bir girişim birey üzerinde suçluluk ve utangaçlık gibi yıkıcı etkilere yol açar mı? Onları oldukları gibi kabullenmek, öz güvenlerini artırma potansiyellerini açığa çıkarmada daha mı faydalıdır? Bunların hepsi yanıt bekleyen veya belki de yanıtlaması zor olan sorular.

İçedönüklüğü anlamlandırmaya yönelik genetik, nörotransmitter, çevre etkisi gibi bazı açıklamalar getirilmeye çalışılmıştır. Altmışlı yıllarda Eysenck'in iddiaları akla yatkın gözüküyordu. Eysenck, dışadönükleri daha düşük uyarılma seviyesine sahip kişiler olarak tanımlıyor. Bu nedenle diğerleri için normal olan seviyeye çıkmak için biraz daha fazla çaba göstermeleri gerektiğini savunuyor; yeni tecrübe ve risk arayışı, yanlarında başkalarını isteme durumunu buna bağlıyordu. Aksine, içedönükleri ise başkaları için heyecan verici ya da ilgi çekici bir durumu fazla uyarılma nedeni olarak görüp rahatsız olduklarını ileri sürüyordu.

Eysenck (1967) içedönüklerin dışa dönüklere göre daha uyarılabilir (arousable) olduğunu varsaydığı hipotezinde; bu durumun asendan

retiküler aktivatör sistem (ARAS)'teki farklılıklardan kaynaklandığını iddia etmiştir. Eysenck, introvertlerin daha aktif ARAS'a sahip olabileceğini ve bunun da bu kişileri çevresel uyaranlara karşı daha duyarlı kılacağını belirtmiştir. Dışadönüklerde ise biyolojik uyarılabilirliğin düşük düzeylerinden dolayı bu durumu kompanse etmek için uyarı arayışı içinde olabileceklerini varsaymıştır. Eysenck daha ileri giden iddialarında; uyarılabilirlik belirli bir seviyeye ulaştıktan sonra introvertlerin uyarılmış yanıtları inhibe edebilme yetilerinin ekstrovertlere göre daha iyi olduğunu savunmuştur. Buna yönelik olarak basit desenli çalışmaların birisinde; limon suyu damlatıldığında introvertlerin daha çok tükrük salgıladığını, ancak limon suyunu yutma talimatı verildiğinde (daha yüksek düzeyde uyarılmışlık gerektirdiğinden) ekstrovertlerin daha fazla salgıladığı bulguları elde edilmiştir. Yine bunu destekler şekilde; bir uyarıcı olan nikotin ile uyarılabilirliğin deri iletilisini ölçerek değerlendiren çalışmada; Gilbert ve Hagen (1985) nikotin tüketiminin oldukça az olduğu koşulda introvertler ekstrovertlere göre daha uyarılırken, yüksek nikotin tüketim koşulunda ekstrovertler daha fazla uyarılmıştır. Daha sonraki bir çalışmada öncekilerini destekler şekilde Bullock ve Gilliland (1993) introvertlerde ekstrovertlere göre ARAS aktivitesini daha yüksek bulmuştur.

Marti Olsen Laney'in Türkçe'ye de çevrilen "İçedönük Çocuklar" adlı kitabında (Kitabın Çevirmeni; Duygu Dalgakıran, Doğan Kitap, İstanbul, 2015) yazarın, içedönük çocuklar için ilginç yorum ve saptamaları var:

Yazar, içedönük birinin sosyal davranışları utangaçlık gibi görünse de aynı olmadığını vurguluyor. Yani içedönüklük utangaçlıkla eşdeğer değildir. Utangaçlık evrensel bir tecrübedir. İçedönükler de dışadönükler de utangaç olabilir. Utangaçlar içedönüklerin aksine daha sosyal olmayı isterler ama sosyal ortamlarda

kendilerini rahatsız hissederler; başkalarının kendisinden hoşlanmayacağını düşünürler. Utangaç çocukların kendilerini zayıf gösterecek bir aşağılama ve eleştirilmeye dair korkuları vardır. Birbiri ile iç içe geçmiş bu kavramların muğlaklık içerdiği bilinen bir gerçektir.

Laney, içedönükleri betimlerken “sosyal olaylarda uyarılma eşikleri düşük olması nedeniyle çabucak yorulduklarını, yeni durumlara yavaş uyum sağladıklarını, seslerinin yavaş ve tereddütlü olduğunu, sözleri kesildiğinde konuşmayı bıraktıklarını, konuşurken başka taraflara baktığını ama dinlerken göz teması kurduklarını” belirgin özellikler olarak ifade etmektedir. Dışadönükleri ise; “uyarıcı aktivitelerden keyif alan, hızlı ve yüksek sesle konuşan, konuştuğu kişiye fiziksel olarak yakın duran, başkalarının sözünü kesen, yeni ortamlara daha çabuk uyum sağlayan, çoğu insanın arkadaşı olduğunu düşünen ve içedönüklerin aksine konuşurken muhatabının gözlerine bakan fakat dinlerken etrafa bakan özellikleri olduğunu” belirtiyor. Yazarın sadece içedönüklük ve dışadönüklük kavramlarından yola çıkarak kişilik örüntüsü tanımlayacak düzeyde ayrıntılı ve iddialı betimlemeler yapması zihnimizde tereddütler oluşturmuyor değil.

İçedönüklük erkeklerde kızlara kıyasla kabul görmüyor. Kültür ve toplumun erkeğe yüklediği iddialı, proaktif ve korkusuz olması. Aynı kültür içedönük kızları nazik, sesiz ve düşünceli olarak algılarken, benzer özellikleri gösteren erkek çocukları zayıf ve pasif olarak niteliyor. Gerçi inanışlar, algılar ve kültürler şehirleşmeden ve modernleşmeden etkilenmekte... Örneğin, ülkemizde 70-80’li yıllarda sosyal olma veya sosyallik tanımı daha doğrusu algılayışı ile günümüzdeki sosyallik anlayışı büyük ölçüde değişmiştir. 80’li yıllarda kızlarımız için sosyal oluş, korkulacak olumsuz bir etiket olarak algılanırken, şimdilerde kızlarımızın sosyal becerilerinin artması veya daha sosyal olması için birçok sanatsal ve sportif faaliyete veya kursa gönderiyoruz. Bunun bir nedeni şehirleşmenin

daha da ötesi küreselleşmenin artmasıdır. Bu durum daha çok sosyal beceri ve dışadönüklük gerektiriyor.

Günümüzde fabrikasyon, makineleşme ve otomatik seri üretimin artması ile üretim sektöründe çalışanların sayısı azalmıştır. Üretim sektöründe çalışanların sayısı gelişmiş ülkelerde %20’yi geçmemektedir. Çalışanların büyük kısmı pazarlama ve hizmet sektöründe istihdam edilmektedir. Pazarlama ve hizmet sektörü, üretim sektörüne oranla daha fazla dışadönüklük ve sosyal beceri gerektirmektedir. Pazarlama ve hizmet sektörü, eleman ihtiyacını ister istemez dışadönükler, dil becerisi ve sosyalleşme becerisi iyi olanlardan karşılamak istiyor. Hele ticaret sektöründe tuttuğunu koparan ve yeni ortamlar ile durumlara kolayca uyum sağlayan bireyler daha tercih ediliyor.

Gerçi metropoller başta olmak üzere şehirde kalabalıklar içinde yalnız olan bireylerinin, hele de şehirlerin inşası toplumsallaşmayı kolaylaştırıcı mimariden uzakken, sosyalleşmelerinde atipik modeller ile karşılaşabiliyoruz. Kalabalıklar arasına karışma, alışveriş merkezlerine akma, yollara düşme sosyalleşme olarak algılanıyor. Sinemalarda, tiyatrolarda ve stadyumlarda aynı oyunu izlemenin ötesine gitmeyen bir tuhaf sosyalleşmeler... Spor yapmak yerine spor seyretmek, tiyatro yapmak yerine seyretmek, nihayet hep seyirci kalmak ve geçici tanışmamış birliktelikler...

Laney, kitabında içedönüklüklerin güçlü yanlarına da değinmiş: “İçedönüklerin zengin bir iç dünyası vardır; içedönükler içe bakışın önemini bilirler ve bize sessiz olmayı ve iç dünyamıza kulak vermeyi hatırlatırlar. İçedönükler kendi davranışları üzerinde düşünürler. İlginç bir şekilde mütevazıdırlar. İçedönükler çok fazla havalı, maddi şeylere ihtiyacımız olmadığını, yavaş adımların ve hayatın basit zevklerinin tadını çıkartmayı bilirler. Duygusal zekaları iyi

düzeydedir. Laflamakla gerçek sohbetin farkını bu çocuklarda görürsünüz. İyi dost olurlar, nezakete önem verirler ve sadıktırlar". Yazarın içedönüklüğe atfettiği bu hasletler sadece bir bakış açısı. İçedönüklüğe bu kadar özellikler sıralayarak yükleme yapmak bütünü parçaya teslim etmek gibi bir şey.

Kitabın dördüncü bölümünde içedönük çocukların ailelerine yönelik öneriler de yer almakta. Çocuğun tekrar eden davranışlarını gözlemlemek ve nasıl tepkiler verdiğini fark etmek; onun gereksinimlerini nasıl karşılayacağını öğrenmenin çok önemli bir yolu. Çocuk yetiştirmek çelişkili bir iştir. Çocuğunuzun sizinle sağlam bağlar kurarsa kanatlar gelişir ve bağımsız olur. Anne-babaların içedönük çocuklarıyla bağlar geliştirmesi ve bağların niteliği çocuğun ilerideki duygusal sağlığı ile de doğrudan ilişkilidir. Sağlam bağlar temel güven duygusunu geliştirir. İçedönük çocuğunuzla kurduğunuz derin bağlar onun büyüdükçe dış dünyayla başa çıkmasına yardımcı olacaktır. Çocuklukla bağıllık geliştirirken bağımlılığa kaymamaya dikkat etmek gerekir. Yüreklendirmek, yanında olmak ve destek olmayı aşırı koruyucu ve kollamaktan ayırt etmek gerekir.

Çocuklara mizaçlar hakkında bilgi vermek, bazı özelliklerimizin doğuştan gelen ve bizi başkalarından farklı kılan bize özgü meziyet veya huylar olduğunu ve bunun beyin yapımızdan kaynaklandığını belirtmek önemlidir. Çocuğun kendi hakkında bilgilenmesi, kendine ve başkalarına hoşgörülü bakmasını ve davranmasını sağlayabilir.

Yazar, içedönük birini dışadönük biri olmaya zorlamanın, aşırı uyarılmalarına yol açabileceğini ve bunun onların hem fiziksel hem de duygusal enerjilerini tüketebileceğini ifade ediyor. Onları dışadönüklüğe zorlamanın onlarda suçluluk, yetersizlik ve utanç duygusuna yol açabileceğini iddia ediyor. Ailelere onların duygu-

larını ifade etmeleri için yüreklendirmelerini ve yargılandıkları hissetmediklerinden emin olmalarını, ayrıca ailelere yansıtıcı (reflective) dinleme yöntemlerini kullanmalarını öneriyor.

Yazarın kitabında ifade ettiği "İçedönükler bir süreliğine öfkeli olduklarını fark edebilirler. Sonra kavganın enerjilerini bitireceğinden korkar ve öfke gibi duygularını içlerinde tutarlar. Kavgaya girmektense geri çekilirler. İçedönük çocukların kendilerini güvende hissettikleri yerlerde tartışmaya girme yönünde alıştırılmalar yapmaya ihtiyaçları vardır. Başka türlü kendilerini dış dünyada korumak için öfkelerini kullanmayı öğrenemezler." Gerçi yukarıda yazarın belirttiği öneriler her birey için geçerlidir. Faydalı önermelerdir ancak sadece içedönüklere yönelik yaklaşımlar değildir.

İçedönük çocuklar için okul ve öğretmen seçimi diğer bir mesele. Gerçi çoğu velinin okul ve öğretmen seçme şansı olmamasına rağmen, ancak okulun çocuğun mizacına uygun öğretmen ayarlaması önemlidir. Her şeyiyle iyi öğretmen çocuğa uygun öğretmen veya öğretmene uygun öğrenci olmalıdır. Sınır tanımayan öğrencilere daha otoriter öğretmen uygunken, içedönük için aşırı otoriter öğretmen daha sindirici ve baskılayıcı olabilir.

İçedönük bir çocuk ile sabit beklentileri olan bir öğretmenin uyumsuzluğuna çok sık rastlanır. Aileler gelecek kaygısı nedeniyle daha otoriter, öğretim konusunda katı kuralları olan, direktif ve aşırı ödevci öğretmenleri tercih edebilmektedir. Ancak bu yapıdaki öğretmenler her bir çocuğun kendine özgü yapılarını göz ardı ederek homojen bir tavır sergilemekte ve çocukların duygularını yok sayabilmektedir. İçe dönük çocuklar bu yapıdaki öğretmenlerle birçok talihsizlikler yaşamaktadır. İçedönük çocuk ya sinip kalmakta veya sesiz-sedasız ve sorunsuz olması nedeniyle öğretmen tarafından fark edilmemektedir. Başarı endeksli bu yapıdaki

öğretmenler çocukların bireysel gereksinmelerine yönelik duyarlı olmayabilmekte; her türlü başarısızlığı çocuğun gayretsizliğine ve yetersizliğine atfederek zihinlerinde tembellik etiketini hazır bulundurmaktadırlar. Özellikle dışadönüklüğü bariz öğretmenler buna daha müsait olabilmektedir.

İçedönük çocuklar, kendilerini kabul eden hoşgörülü bir öğretmen başarılı olmaları daha kolaydır. İçedönüklerin fikir ve izlenimlerinin sınıfta parlatılması katılımlarını artırır. Çocuğun ilgi alanları üzerinde konuşmak, öğretmene yakınlaşmasını artırır. Öğretmen, içedönük çocuğun kendini diğerlerinden farklı olduğu hissini yenmesine, farklılıkların normal olduğunu vurgulayarak onlara destek olmalıdır. Arkadaşlarıyla, içedönük çocuğu ustaca kaynaştırabilme öğretmeni ideal kılar.

İçedönük çocuk okuldaki izcilik, spor ve sanat kulüplerine katılmaları yönünde teşvik edilmelidir. Ancak rekabetçi takım sporları ve kurslar içedönük çocukları açabildiği gibi duygularını da zedeleyebilir. İçedönük çocuklar genellikle dövüş sanatları, jimnastik, yüzme gibi bireysel sporları tercih etmektedirler. Spor kurslarının amacı sportif egzersizler yapma, fiziksel ve sosyal beceri geliştirme, takım olarak ortak çaba gösterme, işbirliği oluşturma ve keyifli zaman geçirme olmalıdır. Bu amaçlardan ziyade kazanmaya ve rekabete aşırı odaklı koçlarla çalışmaktan kaçınılmalı; ileride sporcu olmayacak çocuğa manasız yüklemeler yapmanın spor yapmanın amacı olmadığını farkında olmak gerekir.

Özel okul ve kolejler sosyalleşme ve dışadönüklüğü özgüvenle eşdeğer tutma eğilimleri nedeniyle sosyal ve sportif etkinlikleri ön plana alabilmektedir. Gerçi şimdilerde ailelerin gelecek kaygısı nedeniyle özel okullar ve kolejler de kuramsal bilgiyi aşırı vermeyi öncelemiş durumlar. MEB'in müfredat konusunda eğitimin

homojenliği ve müfredatı belirleyici yaklaşımı, özel okulları sahibi özel devlet okulu görünümüne sokmuştur.

Kitabın on ikinci bölümünde yazar; içedönüklerin sosyalleşemedikleri iddialarının dışadönüklerin söylemlerine dayalı olduğuna dikkat çekiyor. Dışadönük bakış açısıyla sosyalleşmeden anlaşılın; popüler oluş, çok arkadaşının olması ile partilerden ve grup etkinliklerinden hoşlanmadır. İçedönüklerin penceresinden bakıldığında ise; yakın arkadaşının olması, ilgi çektiği konularda birebir samimi sohbet etmek ve arkadaşların duygularını benimsemesi anlaşılmaktadır. İçedönükler için arkadaşlık daha derin anlamlar taşır. Bazen içedönük bir çocuğun, kabullenici ve anlayışlı bir dışadönük arkadaşının olması, her ikisi için de şaşırtıcı faydalar sağlayabilir.

Yazar on dördüncü bölümde ise, içedönüklerin bazen zorba öğrencilerin hedefi veya kurbanı haline gelebileceğinden bahsedilmektedir. Eğer bir zorba onunla dalga geçer ve lakap takarsa bunun kendi kabahati olmadığını anlaması çok önemlidir. Ne yazık ki okullarda zorbalıkla mücadelede idare ve öğretmenler yetersiz kalmaktadır. Mağdurların zorbalarla kendi başına mücadele etmesinin onda özgüven geliştireceğini, yardım etmenin sürekli kendisini kollayacak birilerini arama acizliğine yol açacağı yönünde yanlış kanılar söz konusudur. Böyle bir düşünce tarzı, sorumluluktan kaçmayı akla uygun hale getirmekten başka bir şey değildir. Okullarda zorbalığa karşı sıfır tolerans uygulaması, çocuklar için istenilen, sevilen, huzurlu ve güvenli bir okul ortamı için esastır. Bu arada, içedönük çocuklara zorbalıkla nasıl başa çıkacağına yönelik zorbalık karşıtı programların verilmesi, bu eğitime bütün çocukların dahil edilmesi önemlidir. Bu çocuklara, nezaketin ve görmemezlikten gelme tavırlarının her durumda işe yaramayacağı hatırlatılmalı, özgüvenli duruşun zorbalar için caydırıcı etkisi vurgulanmalıdır. Zorbaların sıklıkla savunmasızları, öz-

güveni olmayanları ve yalnızları kurban olarak belirledikleri öğretilmelidir. Bu tür sorunlar yaşadığında her zaman kendi başına çözmeyeceğini, bu durumda yardım istemenin ispiyonculuk, güçsüzlük ve utanılacak bir şey olmayacağı vurgulanmalıdır.

Sizlerin, içedönük çocuklarda güçlü yanları ortaya çıkarması önemlidir. Ancak şunu unutma-

mak gerekir ki, çocuğunuzu eğitmekte en etkili yöntem, ona iyi rol model olmaktır. Çocuklar söylediklerimizden daha çok tutum ve davranışlarımızdan etkilenirler ve bizi taklit ederek öğrenirler. Bizim tutarlı, uygun ve kararlı davranışlarımız onlar için pusula olacaktır. Zorluklara karşı cesur olma, hatalarınızla barışık olma ve yaşama olumlu bakma; onlara güven verecek ve sosyalleşmelerine katkılar sağlayacaktır.

Prof.Dr. Tümer Türkbay