



پیام روانشناس

ویژگی‌های شخصیت درونگرا

و تفاوت آن با کمروبی

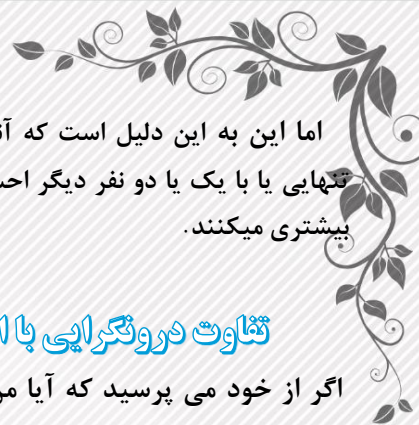
خانم احمد پور: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۶/۱۴۰۱/آس س/۳۵

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت



اما این به این دلیل است که آنها در انجام کارها به تنهایی یا با یک یا دو نفر دیگر احساس انرژی یا راحتی بیشتری میکنند.

تفاوت درونگرایی با افسردگی:

اگر از خود می‌پرسید که آیا من درونگرا هستم یا افسرده، دانستن این نکته مهم است که هر فردی چه درونگرا و چه برون‌گرا ممکن است دچار افسردگی شود. به همین ترتیب، اگر تعجب می‌کنید که آیا من فردی درونگرا هستم یا ضد اجتماعی، صحبت با یک متخصص سلامت روان می‌تواند به شما در یافتن پاسخ کمک کند. تفاوت اصلی بین افراد درون‌گرا و ضد اجتماعی این است که افراد درونگرا به گونه‌ای معاشرت می‌کنند که آنها را راحت می‌کند، در حالی که افراد ضد اجتماعی ترجیح می‌دهند چنین نباشند. افراد ضد اجتماعی اغلب برای زندگی در جامعه‌ای که از آنها حتی تعاملات اجتماعی کوچکی انتظار می‌رود یا به شیوه‌ای قابل قبول اجتماعی رفتار کنند، برایشان مشکل است. درونگراها افرادی هستند که تمایل دارند به جای دنیای بیرون بر دنیای درون خود تمرکز کنند. برای این افراد محافظه کار، درک شخصیت درونگرا و تمایلات آنها می‌تواند به آنها کمک کند تا همه چیز را به روشی درست مدیریت کنند، از کار گرفته تا روابط شخصی.



درونگرایی محدود کننده:

این افراد تا زمانی که افراد جدید را به خوبی بشناسند، بسیار محتاط هستند. درونگراهای محدود کننده ماهیت بازتابی دارند و اغلب شخصیت‌هایی آرام و با اعتماد به نفس هستند که دیگران تمایل دارند به آنها تکیه کنند.

درونگرایی مضطرب: ممکن است با دیدن یک درونگرا مضطرب به راحتی آنها را بشناسید. آنها اغلب بسیار آرام هستند و علائم خجالتی یا تنش را در زمانی که افراد دیگر در اطراف هستند نشان می‌دهند. برخی ممکن است این تمایل به انزوا را بی ادبی یا کناره‌گیری اجتماعی بدانند، اما در واقع فقط یک مکانیسم دفاعی برای محافظت از خود در برابر اضطراب و استرس است.

تفاوت درونگرا با افراد خجالتی:

درونگرا را خجالتی می‌دانند اما این دو ربطی به هم ندارند. درونگرایی نوعی شخصیت است در حالی که کمروبی یک احساس است. افراد خجالتی معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی خاص احساس ناخوشایندی یا ناراحتی می‌کنند، به‌ویژه زمانی که در اطراف غریبه‌ها قرار می‌گیرند. ممکن است احساس تنش و عرق کنند، ضربان قلبشان تندتر شود و ممکن است دچار درد معده شوند. درونگراها نیز ممکن است ترجیح دهند از رویدادهای اجتماعی چشم‌پوشی کنند،



روانشناسان میگویند:

افراد درونگرا به جای توجه به خصوصیات ظاهری، تمایل بیشتری برای تمرکز بر احساسات درونی خود دارند. همه ما درجاتی از درون گرایی داریم اما برخی از افراد هستند که کاملاً درونگرا هستند، بنابراین اگر مشکوک هستید که یک درونگرا هستید، روانشناسان جزئیات را به شما می دهند تا ببینید آیا آنها در مورد شما صدق می کنند

علل درونگرایی:

آیا افراد درونگرا تربیت شده اند یا اینگونه به دنیا می آیند، به عبارت دیگر، چه چیزی شما را درون گرا می سازد... زن هایتان یا تربیتتان؟
شخصیت ارثی درونگرا : در برخی موارد، درونگرا بودن به ژن های شما بستگی دارد. درونگراها دارای ماده شیمیایی سروتونین هستند که باعث می شود از مکان های شلوغ متنفر باشند. از سوی دیگر، برونگراها به اندازه کافی این ماده شیمیایی را ندارند و تمایل دارند از بودن در کنار دیگران لذت ببرند. آن ها می توانند محیط هایی را جستجو کنند که باعث ایجاد حس استرس می شوند. مواد شیمیایی اضافی درون درونگراها باعث ایجاد حس استرس در آنها می شود. این باعث می شود آنها از قرار گرفتن در موقعیت های استرس زاتر متنفر باشند.

شخصیت درونگرای محیطی :

یک فرد می تواند نسبت به محیط اطراف خود درونگرا باشد، چه از طریق ضربه روحی و چه از طریق تماشای رفتار والدین خود و پیروی از تمایلات خود. اتفاقاتی که در اطراف کودک رخ می دهد تأثیر زیادی بر زندگی آینده او دارد. حتی چیزی به کوچکی صدای بلند، می تواند کودک را به افسردگی بعد از شوک مبتلا کند.

صفات شخصیت درونگرا:

- اگرچه هر فردی می تواند ویژگی های متفاوتی داشته باشد، اما درونگراها الگوهای رفتاری بسیاری دارند.
- تنهایی را بر اختلاط با دیگران ترجیح می دهند.
 - از روابط اجتماعی زیاد احساس فرسایش می کنند.
 - وقتی تنها هستند احساس راحتی می کنند.
 - آنها برای تمرکز نیاز به آرامش دارند.
 - برای تصمیم گیری وقت می گذارند
 - آنها کار گروهی را دوست ندارند.
 - نوشتن را به صحبت کردن ترجیح می دهند.
 - پس از قرار گرفتن در مکان های شلوغ احساس خستگی می کنند.
 - آنها دوستان کمی دارند اما بسیار با آنها صمیمی هستند.

- آنها از رویا و تخیل برای حل مشکلات خود استفاده می کنند.
- آنها فقط روی افکار درونی خود تمرکز می کنند.

انواع درونگراها:

روانشناسان بر اساس مقیاسی به نام آمپیورت ها بر این باورند که درونگراها دارای ۴ نوع تیپ هستند: **درونگرهای اجتماعی:** این نوع درونگرای کلاسیک است، آنها کمتر علاقه ای به شرکت در مجالس بزرگ یا مهمانی های پر سر و صدا دارند، به دلیل اضطراب اجتماعی از حضور در جمع پرهیز نمی کنند، بلکه به این دلیل که در تنهایی احساس راحتی و شادی بیشتری می کنند.

درونگرهای متفکر:

این گروه از درونگراها دارای تخیل خلاق و تمایل به صرف زمان زیادی برای تفکر هستند، اما لزوماً افکار خود را بیان نمی کنند. متفکر درونگرا فردی با ساختار ذهنی است که ماهیت شناختی دارد. این نوع افراد درونگرا اغلب هنگام مطالعه، یادگیری و تحقیق احساس آرامش می کنند.