

نظریه دلبستگی جان بالبی

وابستگی سالم چیست و تفاوت آن با وابستگی ناسالم

اختلال شخصیت وابسته چیست؟

نشانه ها و علائم این اختلال

دلایل شکل گیری اختلال شخصیت وابسته

با افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته چگونه رفتار کنیم؟

درمان های اختلال شخصیت وابسته

پرسشنامه ی سنجش وابستگی



# نظریه دلبستگی جان بالبی

جان بالبی مانند فروید یک روانکاو بود و باور داشت که مشکلات رفتاری و روانی از کودکی سرچشمه می گیرند. بالبی باور داشت که کودکان با استعداد بالقوه ی وابسته شدن به دیگران به دنیا می آیند و این وابستگی کودک به دیگران باعث بقای آن ها می شود.

کودک در روابط و وابستگی هایش، به یک شخص، وابستگی اصلی تر و بیشتری دارد که رابطه ی او با این شخص از سایر روابطش مهم تر است. این وابستگی اصلی باید تا قبل ۵ سالگی که دوره-ی چالش برانگیزی است، شکل بگیرد در غیر این صورت ممکن است هرگز شکل نگیرد. این ۵ سال دوره ی حیاتی اجتماعی شدن کودک است. جدایی های زیاد و طولانی مدت کودک از مراقب و والد اولیه و محرومیت او از این وابستگی باعث مشکلات هیجانی، اجتماعی و شناختی طولانی مدت و برگشت پذیری در کودک می شود. رابطه ی کودک با مراقب اصلی و اولیه باعث شکل گیری چارچوب ذهنیت و درک او از دنیای اطراف، خودش و دیگران می شود و روی شیوه ی برقراری ارتباط اجتماعی و پیش دآوری های او در روابط اثر می گذارد. پس روابط بین فردی کودک در آینده بر اساس خاطرات و تجربیات زمان حال او خواهد بود.



# وابستگی سالم چیست و تفاوت آن با وابستگی ناسالم

## وابستگی سالم چیست ؟

وابستگی سالم یا متقابل یعنی تکیه کردن دو دوست یا عضوی از خانواده یا همسر از نظر روانی، فیزیکی، عاطفی و معنوی به یکدیگر؛ مثل رابطه ی بین مدیر و کارمندان که متقابلاً به هم نیاز دارند. این تکیه کردن نه صرفاً برای کاهش اضطراب بلکه برای افزایش صمیمیت است و هر دو طرف رابطه از یکدیگر تشویق و یا محبت دریافت می کنند. در این صورت وابستگی یک رفتار اجتماعی است. بیایید با این مسئله رو به رو شویم که چه خواهیم و چه نخواهیم به دیگران تکیه می-کنیم؛ به طور مثال گروه تشکیل می دهیم، عضو تیم هایی می شویم و حتی خودمان خانواده تشکیل می دهیم. به امید اینکه روابط مفید یا محبت آمیزی ایجاد کنیم یا حداقل بر روی دنیای خارج از آن رابطه، تاثیر مثبتی بگذاریم. در روابط با وابستگی سالم، انعطاف پذیری وجود دارد و افراد دارای اتکای به نفس هستند.

## وابستگی ناسالم چیست ؟

وابستگی ناسالم به معنای تکیه و نیاز مفرط به دیگران نیست. بلکه به این معنی است که هویت دو طرف یک رابطه مخلوط شوند؛ به این صورت که یک طرف از رابطه آنقدر روی طرف دیگر تمرکز می کند که نیازها و خواسته ها و علایق خودش را فراموش می کند و خودش را جزئی از او می داند. یک طرف از رابطه فقط میبخشد اما چیزی در قبال آن دریافت نمی کند و همین باعث رنج و ناراحتی او در این رابطه می شود.

## تفاوت وابستگی سالم و ناسالم

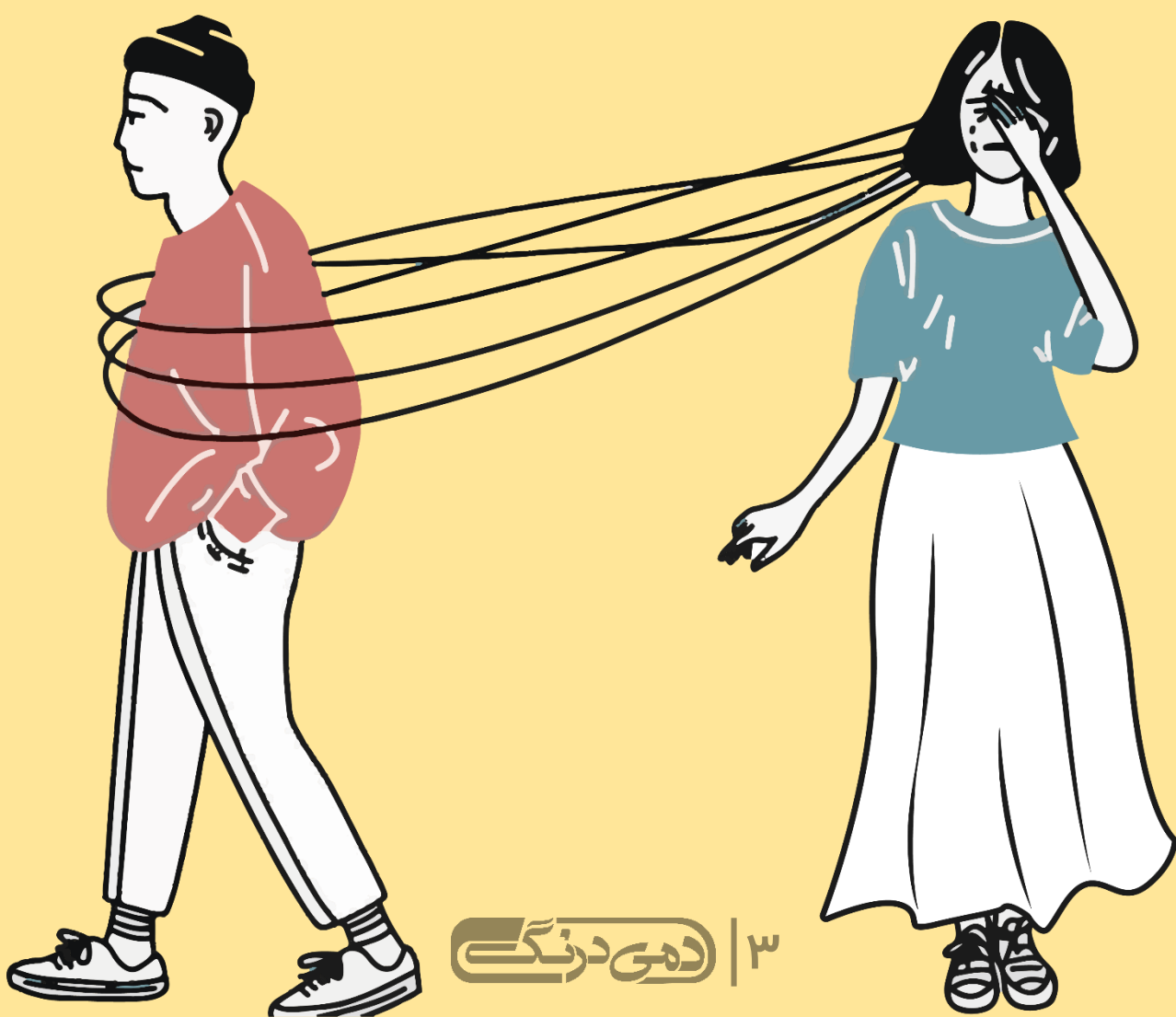
وابستگی متقابل باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس و احترام و محبت دو طرفه می شود. وقتی در یک رابطه با وابستگی سالم هستیم می توانیم هم عضوی از آن گروه یا رابطه باشیم و در عین حال خودمان هم باشیم. یعنی من و تو، ما نیستیم و هنوز من و تو هستیم. پس یک تعادل بین استقلال و تکیه کردن برقرار می شود. این در حالی است که در یک رابطه با وابستگی ناسالم، من نمی دانم چه کسی هستم و چه چیزی می خواهم و وقتی طرف دیگر رابطه نباشد نمیدانم که چه حسی خواهم داشت.



# اختلال شخصیت وابسته چیست؟

اختلال شخصیت وابسته ، نوعی اختلال شخصیتی است که فرد در آن وابستگی شدیدی به دیگران دارد.

اختلال شخصیت وابسته یکی از شایع ترین اختلالات شخصیتی است که معمولاً در ابتدای جوانی و یا گاهی دیرتر بروز می‌کند. افراد مبتلا، همیشه وابسته ی دیگران هستند به خصوص از لحاظ عاطفی. اختلالات شخصیت عبارتند از: مجموعه اختلال‌های روان شناختی که ویژگی اصلی آن‌ها رفتارهای خشک و غیرقابل انعطاف است. این اختلال شخصیت یک وضعیت بلند مدت (مزمن) است که در آن بیمار برای نیازهای عاطفی و جسمی خود به دیگران وابسته است و تنها یک حداقل دستیابی به سطح طبیعی استقلال دارد. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته، مستعد بیماری‌هایی مانند افسردگی و اختلال اضطراب، فوبیا و مصرف مواد اعتیادآور مانند الکل هستند. همچنین این افراد ممکن است بارها مورد سوء استفاده دیگران قرار بگیرند زیرا حاضر هستند برای حفظ رابطه خود با فرد سلطه‌گر و دارای قدرت هر کاری انجام دهند.



# نشانه‌ها و علائم این اختلال

۱. بدون مشورت و اطمینان بخشی دیگران قادر به گرفتن تصمیمات ریز و درشت نیست و در تصمیم‌گیری‌های روزمره مشکل دارد.
  ۲. نمی‌تواند مخالفت خود را با بقیه اعلام کند زیرا می‌ترسد تایید و حمایت آن‌ها را از دست بدهد.
  ۳. نمی‌تواند برای انجام هیچ پروژه‌ای پیش‌قدم شود؛ نه به این علت که انگیزه یا انرژی ندارد، بلکه از این جهت که به قضاوت‌های خود و توانمندی‌اش در ادامه کار اعتماد ندارد.
  ۴. برای به دست آوردن محبت و کمک دیگران از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کند؛ حتی اگر مجبور شود کاری ناخوشایند و خلاف میل‌اش انجام دهد.
  ۵. به طرز اغراق آمیزی درگیر این ترس است که نمی‌تواند از خودش مراقبت کند.
  ۶. وقتی رابطه نزدیک و صمیمی‌اش به هر دلیلی قطع شود، بلافاصله به دنبال رابطه‌ای جایگزین می‌گردد تا پیش از فروپاشی، تکیه‌گاه دیگری به دست آورد.
  ۷. همواره نیازمند مراقبت است؛ کسی که او را زیر چتر حمایتی خود بگیرد و مسئولیت زندگی‌اش را تقبل کند.
  ۸. از تنهایی و تنها ماندن وحشت دارد.
- \*فرد می‌بایست حداقل پنج مورد از نشانه‌های فوق را نشان دهد تا تشخیص ابتلا به اختلال شخصیت وابسته را بگیرد.



## دلایل شکل گیری اختلال شخصیت وابسته

به وجود آمدن اختلال شخصیت در گرو اتفاقاتی در گذشته فرد و حتی در کودکی او است، اتفاقهایی هرچند ساده اما به شدت تاثیرگذار در آینده کودک.

اگر در مراحل اولیه رشد کودک، نیازهایش بیش از اندازه ارضا شوند می‌توان گفت که همین امر ممکن است یکی از دلایل شکل‌گیری شخصیت وابسته در کودک باشد. زمانی که نیاز به شیر در کودک شیرخوار بیشتر از نیاز اصلی بدنش به او داده شود زمینه‌ای برای شکل‌گیری شخصیت وابسته را در کودک تضمین کرده‌ایم، موردی هر چند ساده و پیش پا افتاده که از نگاه ما محبت به کودک است، ممکن است روزی گریبان‌گیر او شود.

نادیده گرفته شدن از سمت والدین نیز ممکن است فرد را دچار اضطراب از ترک شدن بکند، در این موارد کودک سعی می‌کند هرطورکه شده خودش را دست مراقب بسپارد و خودش از عهده هیچ کاری برنیاید تا مراقب با توجه به همین موضوع که کودک نمی‌تواند هیچ کاری انجام دهد، قادر به ترک کودک نباشد. این مورد که یکی از دلایل شکل‌گیری شخصیت وابسته است با عنوان نظریه دلبستگی هم مطرح شده است.

داشتن رابطه نایمن با والدین و داشتن احساس اضطراب در کودک نسبت به دنیای بیرون و ترس از تنها بودن همه و همگی از دلایل به وجود آمدن اختلال شخصیت وابسته هستند.

همچنین نباید از سبک فرزندپروری والدین غافل شد، سبکی که به آن سبک فرزندپروری مستبدانه گفته می‌شود نیز می‌تواند در شکل‌گیری شخصیت وابسته تاثیر قابل توجهی داشته باشد. در این شیوه تربیتی و مراقبتی والدین به شدت فرزند را تحت کنترل دارند و برای خطاهای کودک تنبیه‌هایی را در نظر می‌گیرند. این سبک مراقبتی افراطی، کودک را به سمت عدم کفایت پیش می‌برد تا جایی که هر لحظه به طور ناخودآگاه منتظر اوامر والدین خودش است، یعنی کودک از هرگونه ابتکار در عمل خالی می‌شود.



# با افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته چگونه رفتار کنیم؟

- او را تشویق کنید خشم و ناراحتی‌اش را ابراز کند و نه بگوید. چون او می‌ترسد که اگر ناراحتی‌اش را نشان دهد دیگران او را طرد کنند بنابراین قدرت «نه» گفتن را از دست می‌دهد و خشم را نگه می‌دارد.

- به او کمک کنید اهداف کوچک مشخص کند سپس هر هدف را به گام‌های کوچک تقسیم کنید تا با کامل کردن هر یک اعتماد به نفس او و حس نیاز به دیگران کم‌کم کاهش پیدا کند و بعد از کامل کردن هر بخش از هدف، او را تشویق کنید.

- به او مسئولیت‌های کوچک بدهید تا بتواند وارد دنیای بزرگسالانه شود.

- وقتی با مشکلی رو به رو می‌شود، در تعریف کردن و مشخص کردن مشکل‌اش به او کمک کنید سپس تمام راه حل‌های احتمالی را با کمک یکدیگر باز کنید تا راه درست را خودش انتخاب کند و انجام دهد.

- هرگز آن‌ها را به خاطر نشانه‌هایی که از خود نشان می‌دهند، سرزنش نکنید چون عزت نفس آن‌ها کمتر می‌شود.

- حتماً او را به یک روان‌درمانگر ارجاع دهید تا به‌طور تخصصی کمک بگیرد.



## درمان‌های اختلال شخصیت وابسته

**رفتار درمانی دیالکتیک :** این درمان به صورت فردی و گروهی اجرا می‌شود و به فرد کمک می‌کند که مهارت مدیریت عواطفش را کسب کند.

**درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی :** یک درمان با صحبت کردن‌های طولانی برای درک کردن ذهنیت خودمان و دیگران است برای کسب مهارت بررسی افکاری که درباره‌ی خودمان یا دیگران داریم و فهم صحت آن‌ها. یعنی باید درباره افکارمان فکر کنیم.

**درمان شناختی رفتاری :** به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چقدر و چگونه، افکار و ذهنیت ما بر عواطف و رفتارمان تأثیر می‌گذارند.

دارو درمانی: چون اختلال وابسته یک اختلال شخصیتی است داروی خاصی برای درمان آن وجود ندارد.

## پرسشنامه‌ی سنجش وابستگی

پرسشنامه وابستگی به دیگران (IDI) ساخته‌ی هرشفیلد ، گلرمن ، گوگ ، بارت ، کورچین ، و چودوفیک ، ابزار ۴۸ سوالی است که برای سنجش افکار ، رفتار و احساس‌های مربوط به نیاز مراوده نزدیک با اشخاص ارزشمند است. مقیاس ۴۸ سوال با استفاده

پرسشنامه وابستگی به دیگران (IDI) ساخته‌ی هرشفیلد ، گلرمن ، گوگ ، بارت ، کورچین ،

و چودوفیک ، ابزار ۴۸ سوالی است که برای سنجش افکار ، رفتار و احساس‌های مربوط به نیاز مراوده نزدیک با اشخاص ارزشمند است. مقیاس ۴۸ سوال با استفاده از تحلیل عامل ۹۸ سوال اولیه ساخته شده است که سه خرده‌مقیاس را می‌سنجد :

« **اتکاء عاطفی به دیگران ، فقدان اعتماد به خود و تایید خودمختاری** »





## منابع

-انجمن روانپزشکی آمریکا. (۱۴۰۰). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال های روانی DSM-۵. مترجم: فرزین رضایی، علی فخرایی، آتوسا فرمند، علی نیلوفری، ژانت هاشمی آذر و فرهاد شاملو، انتشارات ارجمند.

- شولتز و شولتز. (۱۴۰۰) نظریه های شخصیت. مترجم: یحیی سید محمدی، انتشارات روان.

- جانسون و موری. (۱۳۹۹). عشق ویرانگر. مترجم : محسن صدوق. انتشارات کتیبه پارسی

-هالچین و ویتبورن. (۱۳۹۸). آسیب شناسی روانی DSM-۵. مترجم: یحیی سید محمدی، انتشارات روان.

-ثنائی، باقر، علاقبند، ستیلا، فلاحتی، شهره، هومن، عباس.(۱۳۹۶). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. انتشارات بعثت.

گنجی. (۱۳۹۲). ارزشیابی شخصیت. انتشارات ساوالان.

-Bornstein, Robert (1998). Depathologizing Dependency. The Journal of Nervous and Mental Disease. 186(2), 67-73.

-Sharon Martin.(2018). The Difference between Dependency and Codependency. Psychcentral.



# دهی درنگ

[www.moshaver.uk.ac.ir](http://www.moshaver.uk.ac.ir)

مرکز مشاوره دانشگاه باهنر کرمان

دکتر عباس رحمتی

زهرا زمانی

سوده باغخانی

ریحانه تشکری - امیرعباس محمد زاده

فاطمه سلمانی - سبا معین الدینی - فاطمه لشکری

زهرا محمود آبادی

شیمیا منصوری

لیلی روحی

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

سرپرست نویسندگان

نویسندگان

ویراستار

طراح گرافیک

ناظر کیفی