

صفات الشخصية الاعتمادية وأسبابها ومضاعفتها



الخميس 7 أكتوبر 2021 11:23 م

يوجد بعض الأشخاص الذين يفقدون الاستقلالية الذاتية ويعتمدوا على غيرهم في كل شئ وغير قادرين على اتخاذ القرارات حتى البسيطة منها ولا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم ويحتاجون إلى دعم مادي ومعنوي طوال الوقت ، هؤلاء الأشخاص يكونوا تابعين لغيرهم ومعتمدين عليهم وتسمى هذه الشخصية بالشخصية التابعة أو الاعتمادية . في هذا المقال سنوضح لكم صفات الشخصية التابعة والاعتمادية .

الشخصية الاعتمادية :

الشخصية التابعة عبارة عن حالة نفسية معروفة باضطراب الشخصية المعتمد والتي تتميز بفقد الشخص قدرته على الاعتماد على نفسه واستقلاليته ، وانه لا يعرف الاعتماد على نفسه ويعتمد على الآخرين في كل شئ ، وإذا لم يجدوا ما يدعمهم يُصابون بحالة من القلق والهلع وفي بعض الحالات المتقدمة تظهر بعض الأعراض الجسدية مثل سرعة ضربات القلب وضيق التنفس والإغماء .

أسباب الشخصية الاعتمادية أو اضطراب الشخصية الاعتمادية :

يعتقد خبراء الصحة العقلية أن اضطراب الشخصية المعتمد ناتج عن مزيج من العوامل الوراثية و البيئية و التي تشمل على الآتي :

العلاقات المؤذية : الأشخاص الذين لديهم تاريخ من العلاقات المسيئة لديهم مخاطر عالية للإصابة باضطراب الشخصية المعتمد .

صدمة الطفولة : الأطفال الذين تعرضوا لاساءة معاملة أثناء الطفولة بما في ذلك الإساءة اللفظية أو الإهمال قد يصابون باضطراب الشخصية المعتمد منذ الصغر .

التاريخ العائلي : قد يكون الشخص الذي لديه أحد أفراد الأسرة مصاب باضطراب الشخصية المعتمد هو أكثر عرضة لأن يكون شخصية تابعة .

بعض السلوكيات الثقافية والدينية والأسرية: قد يصاب بعض الأشخاص باضطراب الشخصية المعتمد أو يصبح شخصية تابعة بسبب بعض الممارسات الثقافية أو الدينية التي تؤكد الاعتماد على السلطة .

أعراض اضطراب الشخصية الاعتمادية :

تجنب المسؤولية الشخصية

الصعوبة في أن تكون وحيداً

الخوف من الهجر و الشعور بالعجز عند انتهاء العلاقات

الحساسية المفرطة للنقد

التشاؤم وعدم الثقة بالنفس

صعوبة في اتخاذ القرارات اليومية

صفات الشخصية الاعتمادية :

1- صعوبة في اتخاذ القرارات اليومية :

إذا كنت بصدد إجراء تغيير كبير في حياتك فستتحدث عن قرارك و الحصول على آراء العائلة و الأصدقاء , ولكن الشخصية التابعة تواجه صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات اليومية البسيطة حيث أنها تخاف من الخطأ وتنتظر النصيحة من الآخرين في كل شئ .

2- الاعتماد على الغير في جميع مجالات الحياة :

الشخصية التابعة لا تستطيع القيام بأي شئ بمفردها وتعتمد على الآخرين في جميع مجالات الحياة الرئيسية , كما يتخلى الأشخاص ذوو الشخصيات التابعة عن السيطرة على مجالات الحياة الرئيسية لشخص آخر بدافع الخوف والهروب من تحمل المسؤولية .

3- يجدون صعوبة في الاختلاف مع الآخرين :

تجد الشخصيات التابعة صعوبة في الاختلاف مع الآخرين بدافع الخوف , حيث أنهم يؤمنون بمقولة ” يحق لي إبداء رأيي الخاص , طالما أنه يتفق مع رأيك ” ولا يشعر الشخص التابع أنه يستحق التعبير أو أن يكون لديه رأي يختلف عن شخص آخر يشعر أنه بحاجة إليه .

4- يشعرون بالقلق أو الضيق عندما يكونون بمفردهم :

تعاني الشخصيات التابعة من القلق و الضيق و الهلع في بعض الأحيان عندما يكونون بمفردهم أو عندما يفكرون في أن يكونوا بمفردهم , حيث غالباً ما تتوقع الشخصيات التابعة الأسوأ , إنهم لا يتخيلون حياتهم بدون الآخرين خاصةً الأشخاص الذين يعتمدون عليهم , حيث أنهم مؤمنين بأن تكون وحيداً يعني ذلك أن تكون غير محمي و ضعيف .

5- عدم معارضة الآخرين :

الشخص التابع يكون في حالة خوف دائمة من فقد الأشخاص الذين يدعموه والذين يعتمد عليهم , لذلك فهو يقوم دائماً بالسعي لإرضاء الآخرين ليحصل على رضاهم و يتجنب غضبهم ومعارضتهم حتى إذا كان ذلك سيأتي على حساب كرامته أو منظره أمام الآخرين .

6- الخضوع لطلبات الآخرين مهما كانت :

يُضحى الشخص التابع بنفسه وبراحته حتى يقبلون الإساءة اللفظية أو الجسدية من غيرهم , وبنفوذ جميع طلبات الآخرين حتى لو كانت غير معقولة أو مُهينة , وهذا بسبب خوفهم المبالغ فيه من أن يكونوا بمفردهم .

7- الحساسية المفرطة للنقد :

إن الشخصية التابعو تُفضل تلبية احتياجات غيرها عن احتياجاتها هي الشخصية , وذلك لأنها تظن أن ذلك يساعدهم على شراء دعم الآخرين وقبول الآخرين لهم بما يضمن لهم عدم وجود قدرتك على انتقادهم أو انتقاد تصرفاتهم .

مضاعفات اضطراب الشخصية الاعتمادية

الأشخاص التابعين أكثر عرضة إلى الإصابة بالخوف المرضي من أشياء مختلفة .

زيادة خطر الإصابة باضطرابات القلق و التوتر و الاكتئاب .

الأشخاص التابعين معرضين إلى الإيذاء النفسي من قبل الأشخاص الآخرين بشكل كبير وذلك بسبب محاولتهم لإرضاء الآخرين على حساب كرامتهم وأنفسهم ومنظرهم الاجتماعي .

قد تعرفنا على اضطراب الشخصية المعتمد وأسبابه وأهم صفات الشخصية التابعة و الاعتمادية , لذلك يجب عليك الحذر عند التعامل مع الآخرين وتربية أطفالك حتى لا تنشئ فيهم الخوف ويصبحوا شخصيات تابعة غير واثقة في أنفسهم .