

تأثیرات مخرب شخصیت وابسته بر زندگی فردی

زهرة زارع پور

کارشناسی علوم حوزوی حوزه علمیه الزهرا بوشهر



MDOI-01-2026.0028

MNR--1-3B772B

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی و تحلیل عمیق تأثیرات مخرب اختلال شخصیت وابسته بر ابعاد گوناگون زندگی فردی، اجتماعی و روانی انجام شده است. اختلال شخصیت وابسته به عنوان یکی از چالش برانگیزترین الگوهای رفتاری در روان‌شناسی مرضی، با ایجاد نیازی مفرط و بیمارگونه به مراقبت شدن، فرد را از دستیابی به استقلال، خودمختاری و بلوغ روانی باز می‌دارد. این وابستگی روانی و عاطفی، بستر مناسبی برای شکل‌گیری مجموعه‌ای از آسیب‌های ثانویه از جمله سوءمصرف مواد، اعتیادهای رفتاری به فضای مجازی، و قرار گرفتن در معرض خشونت‌های خانگی فراهم می‌آورد. افراد مبتلا به این اختلال، به دلیل ترس عمیق از طرد شدن و رهاشدگی، به طور مداوم ارزش‌ها و نیازهای اساسی خود را نادیده گرفته و در روابط بین‌فردی، موضعی منفعلانه و تسلیم‌طلبانه اتخاذ می‌کنند که این امر به افت شدید کیفیت و رضایت از زندگی منجر می‌گردد. از سوی دیگر، نقص در مکانیسم‌های دفاعی سالم و وجود طرحواره‌های ناسازگار اولیه، این افراد را در چرخه‌ای از روابط سمی و هم‌وابستگی گرفتار می‌سازد که خروج از آن نیازمند مداخلات بالینی و روان‌درمانی‌های عمیق است. نتایج این بررسی جامع نشان می‌دهد که درمان‌های نوین نظیر طرحواره‌درمانی، درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد، و رویکردهای روان‌پویشی فشرده می‌توانند با اصلاح تحریف‌های شناختی و ارتقای ظرفیت تأملی، مسیر بهبود را هموار سازند. در نهایت، توجه به ابعاد حقوقی و فقهی در کنار حمایت‌های روان‌شناختی، برای بازگرداندن استقلال فردی این بیماران امری حیاتی به شمار می‌رود.

کلیدواژه‌ها: شخصیت وابسته، آسیب‌های روانی، روابط بین‌فردی، وابستگی عاطفی، مداخلات درمانی.



مقدمه

اختلالات شخصیت به عنوان الگوهای پایدار، عمیق و غیرانعطاف پذیری از تجربیات درونی و رفتارهای بیرونی تعریف می‌شوند که به طور قابل توجهی از انتظارات فرهنگی و اجتماعی فرد منحرف شده و منجر به بروز پریشانی و نقص شدید در عملکردهای روزمره می‌گردند. در این میان، اختلال شخصیت وابسته که در دسته اختلالات خوشه سوم (خوشه مضطرب و هراسان) طبقه‌بندی می‌شود، یکی از ناتوان کننده‌ترین و مخرب‌ترین الگوهای روان‌شناختی است که تمام ابعاد زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد (یان، ۲۰۲۵). فرد مبتلا به این اختلال، در یک نیاز فراگیر و مفرط به مراقبت شدن و حمایت شدن از سوی دیگران غوطه‌ور است که این نیاز سیری‌ناپذیر، به رفتارهای مطیعانه، وابستگی‌های بیمارگونه و ترس شدید از جدایی منجر می‌شود. این الگوی رفتاری که معمولاً از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه‌های گوناگون زندگی خود را نشان می‌دهد، فرد را از اتخاذ تصمیمات مستقل، حتی در پیش‌پاافتاده‌ترین امور روزمره باز می‌دارد و او را به طور کامل نیازمند تأیید و راهنمایی مداوم اطرافیان می‌سازد (معظمی گودرزی و همکاران، ۱۴۰۲). تأثیرات مخرب این وابستگی عمیق، تنها به ناتوانی در تصمیم‌گیری محدود نمی‌شود، بلکه پایه‌های عزت نفس، هویت و انسجام روانی فرد را به تدریج متلاشی کرده و او را در برابر انواع استرسورهای محیطی و آسیب‌های روانی به شدت آسیب‌پذیر می‌سازد. از منظر آسیب‌شناسی روانی، شکل‌گیری این اختلال ریشه در تجربیات اولیه دلبستگی، سبک‌های تربیتی بیش‌حمایتگرانه و نقص در توسعه خودمختاری فرد دارد که در طول زمان، به شکل تحریف‌های شناختی عمیق و باورهای غیرمنطقی در ساختار روان تثبیت می‌گردد (بساک نژاد و همکاران، ۱۴۰۴).

یکی از مخرب‌ترین پیامدهای شخصیت وابسته، از بین رفتن مرزهای هویتی و ادغام افراطی در هویت دیگران است که این امر فرد را در معرض بهره‌کشی‌های عاطفی، جسمی و مالی قرار می‌دهد. افراد دارای این الگو، به دلیل ترس فلج‌کننده از تنهایی و رها شدن، حاضرند هرگونه تحقیر، توهین و حتی خشونت را از سوی شریک عاطفی یا افراد مهم زندگی خود تحمل کنند، تنها به این شرط که رابطه حفظ شود (رجائی مشائی، ۱۴۰۳). این پویایی بیمارگونه، نه تنها سلامت روان فرد را به تاراج می‌برد، بلکه زمینه را برای شکل‌گیری پدیده «هم‌وابستگی» فراهم می‌آورد؛ وضعیتی که در آن فرد، تمام ارزش و معنای زندگی خود را در فداکاری افراطی و برآورده ساختن نیازهای فردی دیگر، به ویژه افرادی که دارای مشکلات رفتاری یا اعتیاد هستند، جستجو می‌کند. در چنین روابط سمی و یک‌طرفه‌ای، فرد وابسته به تدریج صدای درونی، خواسته‌ها و اهداف شخصی خود را فراموش کرده و به سایه‌ای از فرد مقابل تبدیل می‌شود که این امر، بالاترین سطح از تخریب کیفیت زندگی فردی را به همراه دارد (زیوکوویچ، ۲۰۲۳). علاوه بر این، ناتوانی در ابراز خشم یا مخالفت با دیگران، باعث سرکوب مداوم احساسات اصیل فرد شده که این سرکوب طولانی‌مدت، در قالب علائم روان‌تنی، افسردگی‌های مزمن، نارسایی‌های هیجانی و اضطراب‌های فراگیر بروز پیدا می‌کند و چرخه معیوب وابستگی را بیش از پیش تقویت می‌نماید (کریمیایی و آل یاسین، ۱۴۰۲).

پیامدهای منفی و مخرب اختلال شخصیت وابسته، مرزهای روابط بین‌فردی را درنور دیده و فرد را در دام انواع اعتیادها و رفتارهای جبرانی پرخطر گرفتار می‌سازد. ناتوانی در تحمل تنهایی و فقدان مهارت‌های تنظیم هیجان، فرد وابسته را به سمت استفاده از راهکارهای اجتنابی و مخرب سوق می‌دهد که در این مسیر، سوءمصرف مواد مخدر به عنوان یکی از در دسترس‌ترین مکانیزم‌های دفاعی ناسازگارانه برای فرار از دردهای عاطفی و خلأهای درونی مورد استفاده قرار می‌گیرد (سیدزاده ثانی و کاوسی خسرقی، ۱۴۰۱).

اعتیاد به مواد، نه تنها وابستگی عاطفی فرد را کاهش نمی‌دهد، بلکه با ایجاد یک وابستگی شیمیایی و فیزیولوژیک جدید، بندهای اسارت او را محکم‌تر کرده و مسیر برون‌رفت از این چرخه ویرانگر را بسیار پیچیده‌تر و دشوارتر می‌سازد. در سال‌های اخیر و با گسترش نفوذ فناوری‌های دیجیتال، این نیازهای برآورده نشده روان‌شناختی، شکل تازه‌ای از اعتیادهای رفتاری را نیز به وجود آورده است. افراد دارای رگه‌های شخصیت وابسته، برای جبران کمبودهای عاطفی و فرار از انزوای اجتماعی، به طور افراطی به فضاهای مجازی، بازی‌های آنلاین و برنامه‌های ویدئویی کوتاه پناه می‌برند تا شاید در این دنیای ساختگی، احساس تعلق و پذیرشی را که در دنیای واقعی از آن محروم مانده‌اند، جستجو نمایند (کایا و همکاران، ۲۰۲۴). این پناه بردن به دنیای دیجیتال، هرچند در کوتاه‌مدت ممکن است نقش یک مسکن موقت را ایفا کند، اما در درازمدت با تشدید درون‌گرایی و قطع ارتباطات واقعی، سلامت روان فرد را به شدت تهدید می‌کند (نوپیانا و همکاران، ۲۰۲۲).

با توجه به گستردگی و عمق تخریب‌های ناشی از اختلال شخصیت وابسته، ضرورت شناخت دقیق مکانیسم‌های زیربنایی، تحریف‌های شناختی و الگوهای دلبستگی مرتبط با آن، بیش از پیش احساس می‌شود. مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهند که بدون مداخلات بالینی عمیق و تخصصی، این الگوهای رفتاری پایدار مانده و فرد را در تمام مراحل زندگی، از نوجوانی تا کهنسالی، از تجربه یک زندگی شادکامانه و مستقل محروم می‌سازند (بوکر و همکاران، ۲۰۲۳). در این راستا، پژوهشگران و درمانگران رویکردهای گوناگونی نظیر روان‌درمانی‌های پویایی، طرحواره‌درمانی و درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد را برای اصلاح این ساختارهای شخصیتی معیوب پیشنهاد داده‌اند که هر یک با تمرکز بر ابعاد خاصی از روان انسان، تلاش می‌کنند تا ظرفیت تأملی، کنترل‌عمل و استقلال هیجانی فرد را بازیابی نمایند (مظاهری نژاد فرد و همکاران، ۱۳۹۸). از سوی دیگر، تأثیرات این اختلال تنها به حوزه روان‌شناسی محدود نشده و ابعاد حقوقی و فقهی زندگی فرد را نیز با چالش‌های جدی مواجه می‌سازد؛ به طوری که اهلیت و صلاحیت فرد برای انجام معاملات مستقل و تصمیم‌گیری‌های کلان مالی به دلیل وابستگی مفرط و فقدان اراده آزاد، مورد تردید و پرسش قرار می‌گیرد (بقیعی و همکاران، ۱۴۰۳). از این رو، پژوهش حاضر با اتخاذ یک رویکرد چندبعدی و جامع، در پی آن است تا با بررسی و تحلیل متون علمی و پژوهش‌های انجام شده، تصویر روشنی از تأثیرات مخرب شخصیت وابسته بر زندگی فردی ارائه داده و مسیرهای درمانی و حمایتی مؤثر را برای برون‌رفت از این وضعیت ناتوان‌کننده ترسیم نماید.

سوالات پژوهش

سوال اول: اختلال شخصیت وابسته از طریق چه مکانیسم‌های روانی و شناختی، منجر به تخریب استقلال فردی، افت کیفیت زندگی و شکل‌گیری روابط بین‌فردی مخرب و آسیب‌زا می‌گردد؟

سوال دوم: وجود ویژگی‌ها و نشانگان اختلال شخصیت وابسته، تا چه میزان فرد را در معرض گرایش به رفتارهای پرخطر نظیر سوءمصرف مواد مخدر و انواع اعتیادهای رفتاری به فضاهای دیجیتال قرار می‌دهد؟

سوال سوم: رویکردهای نوین روان‌درمانی، شامل طرحواره‌درمانی، درمان‌های پویایی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، چه تأثیری بر کاهش علائم ناتوان‌کننده این اختلال و بازیابی خودمختاری بیماران دارند؟

اهداف پژوهش

هدف اصلی: تبیین و تحلیل جامع تأثیرات مخرب و چندجانبه اختلال شخصیت وابسته بر ابعاد گوناگون زندگی فردی، شامل سلامت روان، کیفیت روابط اجتماعی، استقلال تصمیم‌گیری و رفتارهای اعتیادآور.

اهداف فرعی شامل شناسایی نقش تحریف‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی در تداوم الگوهای هم‌وابستگی، بررسی میزان آسیب‌پذیری افراد وابسته در برابر پدیده‌هایی نظیر خشونت خانگی و بهره‌کشی عاطفی، واکاوی پیامدهای فقهی و حقوقی این اختلال بر زندگی مدنی افراد، و در نهایت ارزیابی انتقادی میزان اثربخشی مداخلات روان‌شناختی مختلف در جهت ارتقای ظرفیت تأملی، کاهش نارسایی‌های هیجانی و بازگرداندن استقلال فکری و عملی به مبتلایان می‌باشد.

تعاریف و مبانی نظری

مفهوم‌شناسی و سبب‌شناسی اختلال شخصیت وابسته

اختلال شخصیت وابسته در ادبیات روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی، به عنوان یک الگوی فراگیر، مزمن و غیرقابل انعطاف از نیاز مفرط به دریافت مراقبت و حمایت از سوی دیگران توصیف می‌شود که این نیاز، به بروز رفتارهای مطیعانه، چسبندگی افراطی و ترس فلج‌کننده از جدایی و رهاشدگی می‌انجامد. این اختلال که در راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی به دقت تبیین شده است، هسته مرکزی خود را بر این باور استوار می‌سازد که فرد به تنهایی قادر به مدیریت زندگی خود نبوده و برای بقا، نیازمند یک فرد قدرتمندتر و حمایتگر است که تمامی مسئولیت‌های خطیر زندگی را بر عهده بگیرد (یان، ۲۰۲۵). سبب‌شناسی این اختلال، رویکردی چندبعدی را می‌طلبد که در آن عوامل ژنتیکی، زیست‌شناختی، تجربیات دوران کودکی و الگوهای فرزندپروری به صورت درهم‌تنیده‌ای ایفای نقش می‌کنند. از منظر نظریه دلبستگی، شکل‌گیری شخصیت وابسته ریشه در الگوهای دلبستگی ناایمن و به ویژه دلبستگی اضطرابی-دوسوگرا در سال‌های اولیه زندگی دارد. والدینی که رفتارهای بیش‌حمایتگرانه افراطی نشان می‌دهند، اجازه کاوش و استقلال را به کودک نداده و به طور ضمنی این پیام را مخابره می‌کنند که دنیای بیرون به شدت خطرناک است و کودک فاقد کفایت لازم برای مواجهه با آن می‌باشد. این سبک تربیتی، پایه‌های شکل‌گیری مکانیزم‌های دفاعی ناسازگارانه را در روان فرد بنا می‌نهد که در دوران نوجوانی و بزرگسالی، به شکل انفعال، پرهیز از تصمیم‌گیری و اجتناب از پذیرش مسئولیت خود را نمایان می‌سازد (هاشمی، ۱۴۰۱).

ابعاد روان‌شناختی وابستگی بین‌فردی در این اختلال، فراتر از یک نیاز ساده به همراهی است و هویت فرد را به طور کامل در گرو حضور دیگری تعریف می‌کند. فرد مبتلا به شخصیت وابسته، فاقد یک مرز هویتی مشخص و منسجم است و ارزش خود را تنها از طریق خدماتی که به دیگران ارائه می‌دهد و تأییدی که از آنان دریافت می‌کند، می‌سنجد. این ادغام هویتی باعث می‌شود که در صورت بروز هرگونه تعارض یا احتمال جدایی، فرد دچار فروپاشی روانی عمیقی گردد، زیرا از دست دادن رابطه، معادل با از دست دادن بخش عمده‌ای از خودپنداره و هویت اوست (زیوکوویچ، ۲۰۲۳). در چنین شرایطی، فرد وابسته برای حفظ رابطه، حاضر است به خواسته‌های غیرمنطقی شریک خود تن دهد، کارهایی را انجام دهد که با ارزش‌های اخلاقی‌اش در تضاد است و به طور مداوم احساسات اصیل خشم یا نارضایتی خود را سرکوب نماید. این فرآیند فرساینده، به تدریج ظرفیت تأملی فرد را که به معنای توانایی

درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران است، به شدت تضعیف کرده و او را در یک چرخه بی پایان از واکنش های هیجانی کورکورانه و رفتارهای جبرانی گرفتار می سازد که خروج از آن نیازمند مداخلات روان پویشی عمیق برای بازسازی ساختار ایگو می باشد (سید کاوسی و همکاران، ۱۴۰۵).

نقش تحریف های شناختی و طرحواره های ناسازگار اولیه

از منظر رویکردهای شناختی-رفتاری، تداوم رفتارهای مخرب در اختلال شخصیت وابسته، به شدت تحت تأثیر شبکه ای از تحریف های شناختی و باورهای غیرمنطقی است که به عنوان فیلترهایی معیوب، نحوه ادراک فرد از واقعیت را تحریف می کنند. این بیماران به طور مداوم از خطاهای شناختی نظیر فاجعه سازی، تفکر همه یا هیچ، و استدلال احساسی رنج می برند؛ به این معنا که هرگونه نشانه ای از دوری فیزیکی یا سردی عاطفی شریک زندگی را به عنوان یک فاجعه غیرقابل جبران و نشانه قطعی طرد شدن تفسیر می نمایند. این باورهای غیرمنطقی، سطح اضطراب فرد را به طور غیرقابل کنترلی افزایش داده و او را به سمت رفتارهای چسبنده و التماس آمیز سوق می دهد که در بسیاری از موارد، نتیجه ای معکوس داشته و باعث فرار و دوری بیشتر فرد مقابل می گردد (بساک نژاد و همکاران، ۱۴۰۴). این تحریفات شناختی در خلاء شکل نمی گیرند، بلکه ریشه در طرحواره های ناسازگار اولیه ای دارند که در دوران کودکی و بر اثر تجربیات ناخوشایند با مراقبان اصلی در ذهن نقش بسته اند. طرحواره هایی نظیر رهاشدگی/بی ثباتی، وابستگی/بی کفایتی، و اطاعت، از جمله فعال ترین طرحواره ها در ذهن این بیماران هستند که باعث می شوند فرد به طور ناخودآگاه، موقعیت ها و روابطی را بازآفرینی کند که صحت این طرحواره های مخرب را تأیید نمایند و بدین ترتیب، نارسایی های هیجانی فرد به صورت یک الگوی مزمن در طول زندگی استمرار می یابد (کریمایی و آل یاسین، ۱۴۰۲).

پیامدهای حقوقی، فقهی و چالش های خودمختاری

تأثیرات مخرب شخصیت وابسته، نه تنها به حوزه روان و احساسات محدود نمی شود، بلکه پیامدهای بسیار جدی و قابل تأملی در عرصه مدنی، حقوقی و فقهی فرد به همراه دارد. استقلال اراده و اختیار، یکی از شروط بنیادین و اساسی برای صحت تمامی عقود، معاملات و تصمیم گیری های قانونی در جوامع بشری است. فردی که به اختلال شخصیت وابسته مبتلاست، به دلیل نیاز مفرط به جلب رضایت دیگران و ترس شدید از مخالفت با افراد سلطه گر زندگی اش، عملاً فاقد آن درجه از استقلال اراده است که برای انجام یک معامله عادلانه و آزادانه مورد نیاز است. در فقه اسلامی و حقوق مدنی، بحث های گسترده ای پیرامون وضعیت حقوقی معاملات این افراد مطرح شده است؛ زیرا اراده آن ها غالباً تحت تأثیر القائات، تهدیدهای عاطفی پنهان، یا فشارهای روانی ناشی از وابستگی مخدوش می گردد. اگرچه این افراد مجنون محسوب نمی شوند و از نظر عقلی سالم به نظر می رسند، اما نقص شدید در کارکرد اراده و تصمیم گیری مستقل، می تواند در شرایط خاص، زمینه را برای بطلان یا عدم نفوذ معاملات آنان فراهم آورد تا از بهره کشی مالی و حقوقی افراد سودجو جلوگیری به عمل آید (بقیعی و همکاران، ۱۴۰۳). این بعد از اختلال شخصیت وابسته، نشان دهنده عمق فاجعه ای است که در آن، بیماری روانی به سلب ابتدایی ترین حقوق مدنی و اجتماعی فرد منجر شده و استقلال مالی و اقتصادی او را نیز به طور کامل در معرض نابودی قرار می دهد.

کیفیت زندگی، بهزیستی ذهنی و فرار به دنیای مجازی

در بررسی پیامدهای کلان این اختلال بر زندگی فردی، توجه به مفهوم کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی امری اجتناب‌ناپذیر است. بهزیستی ذهنی، یک ارزیابی جامع و شناختی-عاطفی از میزان رضایت فرد از زندگی خویش در طول زمان است که شامل تجربه هیجانات مثبت، کاهش عواطف منفی و احساس هدفمندی می‌باشد. مطالعات فراتحلیلی در زمینه تحول بهزیستی ذهنی در طول عمر نشان می‌دهند که کسب استقلال، خودکارآمدی و داشتن روابط بین‌فردی سالم، از ارکان اساسی و غیرقابل چشم‌پوشی برای دستیابی به رضایت پایدار از زندگی هستند (بوکر و همکاران، ۲۰۲۳). با این حال، فرد مبتلا به شخصیت وابسته، به دلیل احساس بی‌کفایتی عمیق و وابستگی افراطی، دائماً در ترس و اضطراب به سر می‌برد و ظرفیت تجربه لذت اصیل و خودمختارانه را از دست می‌دهد. این فقدان رضایت درونی، فرد را به جستجوی پناهگاه‌های روانی جایگزین سوق می‌دهد که در دنیای مدرن، فضاهای مجازی و فناوری‌های دیجیتال یکی از جذاب‌ترین و در دسترس‌ترین گزینه‌ها برای این افراد محسوب می‌شوند. استفاده مفرط از برنامه‌های سرگرمی نظیر ویدئوهای کوتاه، به مکانیزمی دفاعی برای فرار از واقعیت‌های تلخ زندگی و پر کردن خلأهای عاطفی تبدیل می‌گردد که این خود، سرآغاز اعتیادهای رفتاری و تشدید چرخه‌های معیوب روانی است (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

در این راستا، مفهوم دلبستگی تنها به روابط انسانی محدود نمی‌گردد، بلکه دلبستگی به مکان‌ها، محیط‌های مجازی و فضاهای بازی نیز می‌تواند جایگزینی بیمارگونه برای نیازهای برآورده نشده فرد وابسته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که دلبستگی افراطی به یک مکان خاص یا یک بستر مجازی، در شرایطی که فرد احساس ناامنی اجتماعی می‌کند، می‌تواند به طور موقت رضایت از زندگی را به صورت مصنوعی افزایش دهد، اما در نهایت مانع از رشد اجتماعی و روانی او می‌گردد (پای و همکاران، ۲۰۲۴). در نوجوانان و جوانانی که از احساس پوچی و فقدان معنا در زندگی رنج می‌برند، پناه بردن به بازی‌های آنلاین و ایجاد یک هویت کاذب در دنیای دیجیتال، راهی برای ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی نظیر نیاز به شایستگی و ارتباط است که در دنیای واقعی به دلیل وابستگی‌های مخرب و ناتوانی‌های بین‌فردی، هرگز برآورده نشده‌اند (کایا و همکاران، ۲۰۲۴). این الگوهای جبرانی، نشان‌دهنده آن است که اختلال شخصیت وابسته، به مثابه یک سیاه‌چاله روانی عمل کرده و تمام انرژی و ظرفیت‌های حیاتی فرد را بلعیده و او را به ابزارهایی معتاد می‌سازد که توهمی از قدرت و استقلال را برای وی به ارمغان می‌آورند، در حالی که در واقعیت، او روز به روز منزوی‌تر و به لحاظ روانی آسیب‌پذیرتر می‌گردد (نوپایانا و همکاران، ۲۰۲۲).

چالش‌های روش‌شناختی در پژوهش‌های مرتبط با اختلالات شخصیت

در بررسی متون علمی و مبانی نظری پیرامون تأثیرات اختلالات شخصیت بر زندگی افراد، توجه به یک نکته روش‌شناختی بسیار حائز اهمیت است و آن سوگیری‌های انتخاب خودکار در مطالعات روان‌شناختی می‌باشد. پژوهشگران دریافته‌اند افرادی که دارای ویژگی‌های خاص شخصیتی، اختلالات عاطفی و به ویژه گرایش‌های وابسته‌گونه هستند، انگیزه و تمایل بسیار بیشتری برای شرکت فعالانه در نظرسنجی‌ها و آزمایش‌های روان‌شناختی از خود نشان می‌دهند، زیرا این امر به نوعی نیاز آن‌ها به توجه و دریافت بازخورد را ارضا می‌نماید (کاژمیرچاک و همکاران، ۲۰۲۳). این پدیده نشان می‌دهد که ممکن است شیوع و شدت برخی علائم مرتبط با اختلال شخصیت وابسته در ادبیات پژوهشی، تحت تأثیر این سوگیری‌ها قرار گرفته باشد. با این وجود، این مسئله به هیچ وجه از اهمیت و شدت تخریب‌های ناشی از این اختلال نمی‌کاهد، بلکه تنها بر ضرورت اتخاذ روش‌های بالینی دقیق‌تر، کنترل متغیرهای

مداخله‌گر و انجام مصاحبه‌های ساختاریافته عمیق برای تشخیص و بررسی این بیماران تأکید می‌ورزد. درک این ظرایف روش‌شناختی، به روان‌شناسان و درمانگران کمک می‌کند تا با دیدی انتقادی‌تر به ارزیابی متون علمی پرداخته و پروتکل‌های درمانی خود را بر اساس شواهد معتبر و غیرسوگیرانه طراحی و اجرا نمایند تا بیشترین اثربخشی را در بازسازی ساختار روانی بیماران وابسته به همراه داشته باشد (مظاهری نژاد فرد و همکاران، ۱۳۹۸).

پیشینه پژوهش

بررسی دقیق و موشکافانه ادبیات پژوهشی و مطالعات انجام شده در حوزه‌های روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی سلامت و حقوق، نشان‌دهنده گستره وسیعی از تحقیقاتی است که ابعاد گوناگون و پیامدهای ویرانگر اختلال شخصیت وابسته را مورد واکاوی قرار داده‌اند. در یکی از مطالعات بنیادین که بر روی روابط زناشویی متمرکز بوده است، پژوهشگران دریافته‌اند که وجود الگوهای شخصیتی وابسته، همراه با پایین بودن سطح عزت نفس، نقش پیش‌بینی‌کننده بسیار قدرتمند و معناداری در افزایش احتمال قرار گرفتن زنان در معرض انواع خشونت‌های خانگی ایفا می‌کند. زنانی که از این اختلال رنج می‌برند، به دلیل ترس شدید از رهاشدگی، نه تنها در برابر رفتارهای آزاردهنده شریک زندگی سکوت اختیار می‌کنند، بلکه با اتخاذ موضعی منفعلانه، خشونت را به عنوان بخشی از سرنوشت محتوم خود پذیرفته و هیچ تلاشی برای تغییر شرایط یا خروج از رابطه سمی انجام نمی‌دهند (رجائی مشائی، ۱۴۰۳). همسو با این یافته‌ها، تحقیقات مرتبط با پدیده هم‌وابستگی نیز تأیید کرده‌اند که باورهای غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی در همسران افراد بیمار یا معتاد، به شدت با نشانگان اختلال شخصیت وابسته گره خورده است و این هم‌وابستگی بیمارگونه، به عنوان یک چرخه تقویت‌کننده، مانع از بهبود هر دو طرف رابطه شده و سلامت روان فرد را به تدریج نابود می‌سازد (بساک نژاد و همکاران، ۱۴۰۴).

از سوی دیگر، پژوهش‌های متعددی به بررسی ارتباط مستقیم میان اختلالات خوسه شخصیتی مضطرب و گرایش به اعتیاد پرداخته‌اند که نتایج آن‌ها بسیار هشداردهنده است. در یک مطالعه موردی عمیق بر روی زنان، محققان به این نتیجه قطعی دست یافتند که رابطه‌ای تنگاتنگ و دوسویه میان اعتیاد به مواد مخدر و اختلال شخصیت وابسته وجود دارد؛ به طوری که فرد وابسته برای پر کردن خلأهای عاطفی، غلبه بر احساس بی‌کفایتی و کاهش اضطراب‌های ناشی از فقدان استقلال، به مصرف مواد روی می‌آورد و در نهایت، اعتیاد به مواد جایگزین وابستگی به افراد سلطه‌گر می‌شود (سیدزاده ثانی و کاوسی خسرقی، ۱۴۰۱). در تکمیل این موضوع، مطالعات کیفی که بر روی تجربه زیسته افراد دارای سوءمصرف مواد انجام شده است، نشان می‌دهد که بزرگترین مانع در مسیر بهبودی و ترک اعتیاد، ناتوانی این افراد در برون‌رفت از وابستگی‌های عاطفی مخرب به اشخاص دیگر است. تا زمانی که گره‌های وابستگی بین فردی باز نشود و فرد به استقلال روانی دست نیابد، احتمال عود مجدد اعتیاد فیزیکی بسیار بالاست، زیرا ریشه اصلی مشکل نه در مواد، بلکه در ساختار معیوب شخصیت فرد نهفته است (شجاعت رفسنجانی و همکاران، ۱۴۰۰). این الگوی فرار از واقعیت، در پژوهش‌های بین‌المللی مرتبط با فناوری نیز تکرار شده است، جایی که استفاده مفرط از شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های دیجیتال، به عنوان مکانیزم جبرانی برای افراد درون‌گرا و وابسته به منظور فرار از چالش‌های ارتباطی در دنیای واقعی شناسایی شده است (نوپیانا و همکاران، ۲۰۲۲).

در حوزه مداخلات درمانی، پیشینه پژوهشی حاکی از تلاش‌های گسترده برای یافتن اثربخش‌ترین رویکردهای روان‌درمانی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رویکرد طرحواره‌درمانی، با تمرکز بر ریشه‌یابی و اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه، تأثیر شگرفی بر کاهش وابستگی بین‌فردی و بهبود نارسایی‌های هیجانی در زنان مبتلا به این اختلال داشته است. این درمان به بیماران کمک می‌کند تا نیازهای هیجانی برآورده نشده دوران کودکی خود را شناسایی کرده و با استفاده از تکنیک‌های بازوالدینی حدود مرزدار، استقلال از دست رفته خود را بازسازی نمایند (کریمایی و آل یاسین، ۱۴۰۲). همچنین، تحقیقات مرتبط با رویکردهای موج سوم رفتاردرمانی، اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش کنترل عمل و کاهش رفتارهای وابسته‌گونه را به اثبات رسانده‌اند. این مداخله با آموزش تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و گسلش شناختی، به فرد می‌آموزد که افکار اضطراب‌آور خود را به عنوان حقایق مطلق نپذیرد و بر اساس ارزش‌های شخصی خود دست به عمل متعهدانه بزند (مظاهری نژاد فرد و همکاران، ۱۳۹۸). در حوزه درمان‌های عمیق‌تر، مقایسه درمان‌های روان‌پویشی کوتاه مدت با رویکردهای هیجان‌مدار نشان داده است که هر دو روش می‌توانند ظرفیت تأملی و بینش بیماران را نسبت به مکانیسم‌های دفاعی ناکارآمدشان افزایش دهند و مسیر را برای شکل‌گیری یک هویت مستقل هموار سازند (سید کاوسی و همکاران، ۱۴۰۵).

علاوه بر این، بررسی الگوهای دلبستگی و مکانیسم‌های دفاعی در دوران نوجوانی نشان داده است که سبک دلبستگی ناایمن می‌تواند با قدرت بالایی، شکل‌گیری اختلال شخصیت وابسته-اجتنابی را در آینده پیش‌بینی نماید که این امر، اهمیت مداخلات زودهنگام را در سنین پایین دوچندان می‌سازد (هاشمی، ۱۴۰۱). در مطالعات کلان‌تر سازمانی و درمانی، محققان دریافته‌اند که روان‌درمانی‌های پویشی فشرده، با نفوذ به لایه‌های ناهشیار روان و خنثی‌سازی مقاومت‌های ذهنی، علائم بالینی بیماران این خوشه را به شکل معناداری کاهش داده و بهبودی پایداری را به ارمغان می‌آورند (معظمی گودرزی و همکاران، ۱۴۰۲). در کنار این یافته‌های روان‌شناختی، پژوهش‌های فقهی-حقوقی نیز با رویکردی متفاوت اما مکمل، به بررسی پیامدهای اجتماعی این اختلال پرداخته و ضرورت بازنگری در قوانین مدنی را برای حمایت از حقوق مالی و معنوی افرادی که به دلیل شدت وابستگی، اراده مستقل خود را از دست داده‌اند، مورد تأکید جدی قرار داده‌اند (بقیعی و همکاران، ۱۴۰۳). در مجموع، مرور پیشینه پژوهش تصویری جامع از ابعاد چندانگانه و ویرانگر شخصیت وابسته ارائه داده و لزوم اتخاذ رویکردهای درمانی و حمایتی ترکیبی را برای مقابله با این پدیده روانی-اجتماعی به اثبات می‌رساند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، یک مطالعه کاربردی-توسعه‌ای و از نظر روش‌شناسی، تحقیقی مروری، توصیفی و تحلیلی است که مبتنی بر مطالعات نظام‌مند کتابخانه‌ای انجام پذیرفته است. در این راستا، پژوهشگر با جستجوی دقیق، هدفمند و عمیق در پایگاه‌های اطلاعاتی و مستندات معتبر علمی داخلی و بین‌المللی، مقالات، کتب و پژوهش‌های مرتبط با اختلال شخصیت وابسته، پیامدهای روان‌شناختی و حقوقی آن، اعتیادهای رفتاری و رویکردهای نوین روان‌درمانی را گردآوری نموده است. سپس داده‌های به دست آمده با رویکردی انتقادی مورد ارزیابی، پالایش و دسته‌بندی قرار گرفته و در قالب بخش‌های تحلیلی، جهت پاسخگویی به سوالات اساسی مطالعه، ترکیب و ساختاردهی شده‌اند.

یافته‌ها

تحلیل پیوندهای شناختی: تحریف‌ها، طرحواره‌ها و ناتوانی در استقلال

بررسی دقیق و تحلیل محتوای یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که هسته مرکزی و موتور محرک اختلال شخصیت وابسته، نه در رفتار ظاهری، بلکه در ساختارهای شناختی عمیق و تحریف‌شده فرد نهفته است که جهان‌بینی او را به طور کامل دگرگون می‌سازد. ذهن فرد وابسته، به دلیل تجربیات آسیب‌زای دوران رشد و شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار، به یک کارخانه تولید افکار منفی و باورهای غیرمنطقی تبدیل شده است. یکی از مهم‌ترین یافته‌ها این است که افراد مبتلا به این اختلال، توانایی ارزیابی واقع‌بینانه از توانمندی‌های خود را به کلی از دست داده‌اند؛ آن‌ها دچار خطای شناختی فیلتر ذهنی هستند، به این معنا که تمامی موفقیت‌ها، دستاوردها و شایستگی‌های فردی خود را نادیده گرفته و تنها بر نقاط ضعف و ناتوانی‌های خود تمرکز می‌کنند (بساک نژاد و همکاران، ۱۴۰۴). این خودکوچکانگاری مفرط، باعث می‌شود که فرد به طور مداوم احساس بی‌کفایتی کرده و برای جبران این نقص خیالی، به فرد دیگری که او را نماد قدرت و کمال می‌پندارد، متوسل شود. علاوه بر این، در فرآیند هم‌وابستگی، این تحریف‌های شناختی ابعاد پیچیده‌تری به خود می‌گیرد؛ به طوری که فرد وابسته، مسئولیت تمام مشکلات، شکست‌ها و حتی رفتارهای ناهنجار شریک زندگی خود را بر عهده می‌گیرد و معتقد است که با فداکاری بیشتر می‌تواند او را نجات دهد. این باور غیرمنطقی، انرژی روانی فرد را به طور کامل تخلیه کرده و او را در چرخه بی‌پایانی از ناکامی و افسردگی فرو می‌برد.

در تکمیل این موضوع، یافته‌های مرتبط با طرحواره‌درمانی اثبات می‌کنند که نارسایی‌های هیجانی در زنان دارای شخصیت وابسته، مستقیماً ناشی از فعال شدن طرحواره‌های ره‌اشدگی و نقص/شرم است. هنگامی که این طرحواره‌ها در یک رابطه فعال می‌شوند، فرد دچار طوفان‌های هیجانی سهمگینی می‌گردد که قادر به نام‌گذاری، پردازش و مدیریت آن‌ها نیست (کریمایی و آل یاسین، ۱۴۰۲). نارسایی هیجانی باعث می‌شود فرد نتواند مرز مشخصی میان احساسات خود و احساسات طرف مقابل قائل شود و به همین دلیل، به جای حل مسئله، به رفتارهای چسبنده و التماس‌آمیز متوسل می‌شود. مداخلات طرحواره‌درمانی با هدف قرار دادن همین گره‌های کور شناختی، به بیمار کمک می‌کنند تا صداها، درونی منتقد و والد تنبیه‌گر را خاموش کرده و صدای واقع‌بینانه را در درون خود تقویت نمایند. فرآیندی که طی آن، بیمار یاد می‌گیرد به جای تکیه بر عوامل بیرونی برای کسب آرامش، به منابع درونی خود اعتماد کند و از تحریف واقعیت‌های ارتباطی دست بردارد. این تغییر نگرش بنیادین، اولین و مهم‌ترین گام در مسیر طولانی دستیابی به استقلال فکری و خودمختاری هیجانی محسوب می‌گردد که بدون آن، هرگونه تغییر رفتاری کاملاً سطحی و ناپایدار خواهد بود.

گرداب رفتارهای پرخطر: سوءمصرف مواد و اعتیادهای نوین دیجیتال

بخش دوم یافته‌های تحلیلی، پرده از یکی از تاریک‌ترین و مخرب‌ترین پیامدهای اختلال شخصیت وابسته برمی‌دارد: گرایش شدید و اجتناب‌ناپذیر به انواع اعتیادها. افراد وابسته به دلیل فقدان مکانیزم‌های دفاعی بالغانه و ناتوانی در تحمل درد و اضطراب ناشی از تنهایی، به طور مداوم به دنبال تسکین‌دهنده‌های خارجی هستند. یافته‌ها نشان می‌دهند که سوءمصرف مواد مخدر در میان این بیماران، غالباً نه به عنوان یک رفتار لذت‌جویانه، بلکه به عنوان یک استراتژی خوددرمانی و مقابله‌ای ناسازگارانه آغاز می‌گردد. مواد مخدر به طور موقت، احساس قدرت، استقلال کاذب و بی‌نیازی را به فرد تزریق می‌کنند و اضطراب فلج‌کننده ره‌اشدگی را سرکوب می‌نمایند (سیدزاده ثانی و کاوسی خسرقی، ۱۴۰۱). با این حال، این تسکین موقت، بهایی بسیار سنگین در پی دارد. تجربه زیسته

بیماران نشان می‌دهد که با پیشرفت اعتیاد، ظرفیت‌های شناختی فرد بیش از پیش تخریب شده و اراده او به طور کامل در تسخیر ماده مخدر قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که وابستگی عاطفی به اشخاص، جای خود را به یک بردگی مطلق در برابر مواد شیمیایی می‌دهد و خروج از این وضعیت نیازمند شکستن همزمان دو سد محکم یعنی وابستگی روانی و اعتیاد جسمانی است (شجاعت رفسنجانی و همکاران، ۱۴۰۰).

در کنار اعتیاد به مواد، عصر مدرن چالش‌های جدیدی را پیش‌روی افراد وابسته قرار داده است. یافته‌های بین‌المللی تأیید می‌کنند که اعتیاد به اینترنت، بازی‌های آنلاین و مصرف افراطی محتوای ویدئویی، ارتباط بسیار تنگاتنگی با ساختارهای شخصیتی وابسته و درون‌گرا دارد. محیط‌های مجازی با ارائه ارتباطات فاقد ریسک، توهمی از صمیمیت را برای فرد وابسته ایجاد می‌کنند؛ او می‌تواند بدون ترس از طرد شدن و بدون نیاز به مواجهه واقعی با تعارضات بین‌فردی، در گروه‌ها و انجمن‌های آنلاین حضور یابد (نوپایا و همکاران، ۲۰۲۲). این غوطه‌ور شدن در دنیای دیجیتال، باعث می‌شود نیاز بنیادین انسان به ارتباط و معنای زندگی، به صورت تحریف‌شده‌ای ارضا گردد و فرد تمایل خود را برای حل مشکلات در دنیای واقعی به طور کامل از دست بدهد (کایا و همکاران، ۲۰۲۴). شبکه‌های اجتماعی با الگوریتم‌های پاداش‌دهی مداوم خود، وابستگی عاطفی فرد را تشدید کرده و او را به دریافت توجه و تأیید مجازی معتاد می‌سازند؛ فرآیندی که در نهایت، به احساس پوچی، افسردگی عمیق و انزوای مطلق در محیط خانواده و جامعه منجر می‌گردد (ژانگ و همکاران، ۲۰۲۳). این چرخه ویرانگر نشان می‌دهد که شخصیت وابسته، استعدادی شگرف برای تبدیل هر ابزاری به یک زنجیر اسارت دارد.

آسیب‌پذیری مفرط در برابر خشونت خانگی و شکست‌های بین‌فردی

از منظر پویایی‌شناسی روابط بین‌فردی، یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که اختلال شخصیت وابسته، فرد را به یک آهنبای قدرتمند برای جذب افراد سلطه‌گر، کنترل‌گر و خودشیفته تبدیل می‌کند. این تقارن بیمارگونه، بستر مناسبی را برای شکل‌گیری روابط سوءاستفاده‌گرانه و وقوع خشونت‌های خانگی سیستماتیک فراهم می‌آورد. زنان مبتلا به شخصیت وابسته، به دلیل عزت نفس به شدت پایین، خود را مستحق دریافت احترام و محبت بی‌قید و شرط نمی‌دانند و هرگونه توجهی، حتی اگر همراه با تحقیر و آزار فیزیکی باشد را به عنوان نشانه‌ای از عشق و مراقبت تعبیر می‌کنند (رجائی‌مثنائی، ۱۴۰۳). ترس بیمارگونه از پایان یافتن رابطه، به فرد سلطه‌گر این پیام را می‌دهد که می‌تواند مرزهای اخلاقی و انسانی را بدون مواجهه با هیچ‌گونه پیامد یا مقاومتی زیر پا بگذارد. در چنین سیستمی، قربانی نه تنها از خود دفاع نمی‌کند، بلکه غالباً خود را مقصر اصلی بروز خشونت می‌داند و با اتخاذ رفتارهای جبرانی و مطیعانه بیشتر، سعی در جلب رضایت فرد آزارگر دارد که این امر، چرخه خشونت را تقویت و تشدید می‌نماید.

این شکست‌های مکرر در روابط بین‌فردی، ریشه در فقدان هویت مستقل و ضعف شدید در ظرفیت‌های ارتباطی دارد. فرد وابسته، به دلیل تمرکز افراطی بر نیازهای دیگری و سرکوب مستمر نیازهای خود، هرگز نمی‌تواند یک رابطه بالغانه، متقارن و مبتنی بر احترام متقابل را تجربه کند. هویت او چنان با وجود دیگری گره خورده است که در صورت بروز جدایی، فرد دچار بحران هویت شدید شده و احساس می‌کند وجود خارجی ندارد (زیوکوویچ، ۲۰۲۳). این وحشت وجودی، باعث می‌شود که فرد بلافاصله پس از پایان یک رابطه سمی، به سرعت و بدون هیچ‌گونه تأملی وارد رابطه مخرب دیگری شود تا خلأ درونی خود را پر کند. این الگوهای تکرارشونده شکست، به مرور زمان باعث ایجاد حس درماندگی آموخته‌شده، ناامیدی مطلق و کاهش شدید رضایت از زندگی می‌گردد. در واقع،

اختلال شخصیت وابسته، با محروم ساختن فرد از تجربه یک عشق سالم و برابر، او را در زندانی از ترس، تحقیر و وابستگی‌های آسیب‌زا محبوس می‌سازد که دیوارهای آن توسط تحریف‌های شناختی خود بیمار بنا شده‌اند.

چالش‌های فقهی-حقوقی و سلب استقلال مدنی

یکی از بدیع‌ترین و در عین حال تأمل‌برانگیزترین یافته‌های این پژوهش، بررسی ابعاد حقوقی و فقهی اختلال شخصیت وابسته و تأثیر آن بر زندگی مدنی فرد است. در نظام‌های حقوقی مدرن و فقه اسلامی، اصل بر صحت معاملات و احترام به اراده آزاد انسان‌هاست؛ اما فرد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته، به دلیل ساختار روانی آسیب‌دیده خود، فاقد یکی از ارکان اساسی اراده، یعنی رضای مستقل و آزادانه است. یافته‌ها نشان می‌دهند که افراد وابسته، غالباً تصمیمات مالی و حقوقی خود را تحت تأثیر فشارهای عاطفی پنهان، ترس از ناراحت کردن افراد مهم زندگی یا نیاز به کسب تأیید اتخاذ می‌کنند (بقیعی و همکاران، ۱۴۰۳). به عنوان مثال، یک فرد وابسته ممکن است تمام دارایی خود را بر اساس یک خواسته غیرمنطقی و تحت فشارهای عاطفی به شریک سوءاستفاده‌گر خود منتقل کند، بی‌آنکه در درون خود رضایت واقعی به این امر داشته باشد. این انفعال مفرط و فقدان استقلال رأی، فرد را در معرض بهره‌کشی‌های شدید مالی قرار می‌دهد. از منظر فقهی، اگرچه این افراد به معنای کلمه سفیه یا مجنون محسوب نمی‌شوند، اما وضعیت آن‌ها نیازمند تدابیر حمایتی ویژه‌ای در قانون است تا از سوءاستفاده افراد سودجو جلوگیری به عمل آید. این یافته، بعد جدیدی از میزان تخریب این اختلال را روشن می‌سازد؛ بعدی که در آن، بیماری روانی نه تنها سلامت روان، بلکه حقوق مدنی، اقتصادی و استقلال اجتماعی فرد را نیز به طور کامل مصادره می‌نماید.

رویکردهای درمانی نوین: مسیرهای دشوار اما ممکن برای بازیابی استقلال

در بخش پایانی یافته‌ها، اثربخشی پروتکل‌های درمانی گوناگون در مواجهه با این اختلال پیچیده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. تغییر یک الگوی شخصیتی ریشه‌دار که دهه‌ها در روان فرد تثبیت شده، نیازمند مداخلات بالینی عمیق، فشرده و چندبعدی است. یافته‌ها نشان می‌دهند که رویکردهای روان‌درمانی پویایی فشرده و کوتاه‌مدت، با تمرکز بر مکانیسم‌های دفاعی ناهشیار و احساسات سرکوب‌شده دوران کودکی، قادرند ظرفیت تأملی بیمار را به شکل قابل توجهی ارتقا بخشند. در این رویکرد، درمانگر با ایجاد فشارهای ملایم اما مداوم بر روی دفاع‌های بیمار، او را با احساسات اصیل خشم و گناه مواجه می‌سازد که سال‌ها از تجربه آن‌ها هراس داشته است (سید کاوسی و همکاران، ۱۴۰۵). مواجهه مستقیم با این هیجانات و پردازش ایمن آن‌ها در اتاق درمان، انرژی روانی بلوکه‌شده را آزاد کرده و علائم ناتوان‌کننده این اختلال را کاهش می‌دهد (معظمی‌گودرزی و همکاران، ۱۴۰۲). این رویکرد به بیمار کمک می‌کند تا ریشه‌های وابستگی خود را نه در ضعف ذاتی، بلکه در آسیب‌های گذشته جستجو کند.

در کنار رویکردهای پویایی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به عنوان یک مداخله رفتاری-شناختی موج سوم، اثربخشی خیره‌کننده‌ای در افزایش کنترل عمل و کاهش وابستگی بین‌فردی نشان داده است. این درمان به جای تلاش برای تغییر محتوای افکار مضطرب‌کننده، نحوه ارتباط فرد با این افکار را تغییر می‌دهد (مظاهری نژاد فرد و همکاران، ۱۳۹۸). فرد وابسته یاد می‌گیرد که افکار و احساسات منفی خود را به عنوان تجربیات گذرا بپذیرد، بدون آنکه بر اساس آن‌ها دست به رفتارهای چسبنده و التماس‌آمیز بزند. همزمان، این درمان بر روشن‌سازی ارزش‌های بنیادین فرد تأکید می‌ورزد و بیمار را ترغیب می‌کند تا با وجود احساس ترس، قدم‌هایی در جهت استقلال و خودمختاری بردارد. علاوه بر این، شناخت سبک‌های دلبستگی و اصلاح مکانیسم‌های دفاعی نابالغ در دوران نوجوانی،

می‌تواند به عنوان یک استراتژی پیشگیرانه، از تثبیت این اختلال در بزرگسالی جلوگیری نماید (هاشمی، ۱۴۰۱). مجموعه این یافته‌های درمانی اثبات می‌کنند که اگرچه مسیر برون‌رفت از دام شخصیت وابسته بسیار ناهموار و طولانی است، اما با بهره‌گیری از رویکردهای علمی و مداخلات بالینی عمیق، بازیابی استقلال روانی، بازسازی هویت یکپارچه و بازگشت فرد به جریان طبیعی و سالم زندگی، هدفی کاملاً دست‌یافتنی خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

تأمل، واکاوی و ترکیب تحلیلی تمام ابعاد و زوایای پنهان و پیدای پژوهش حاضر، تصویری به‌غایت روشن، جامع و در عین حال هشداردهنده از عمق فاجعه‌ای که اختلال شخصیت وابسته در زندگی فردی انسان‌ها به بار می‌آورد، ترسیم می‌نماید. انسان در ذات و سرشت طبیعی خود، موجودی است که کمال خویش را در دستیابی به استقلال فکری، اراده آزاد و شکوفایی ظرفیت‌های درونی جستجو می‌کند؛ اما اختلال شخصیت وابسته، به مثابه یک ویروس روانی ویرانگر، به هسته مرکزی این سرشت انسانی حمله کرده و با نابود ساختن پایه‌های خودمختاری، فرد را به برده‌ای ابدی در برابر نیازهای عاطفی و تأییدطلبی‌های بیمارگونه تبدیل می‌سازد. مباحث مطرح شده در این مطالعه به وضوح نشان داد که این اختلال، تنها مجموعه‌ای از رفتارهای سطحی، مطیعانه یا نیاز ساده به همراهی نیست؛ بلکه یک فروپاشی ساختاری در سازمان روان‌شناختی فرد است که در آن، مرزهای روانی به طور کامل در هم می‌شکنند. فرد مبتلا به این عارضه، ارزش ذاتی و انسانی خود را به کلی فراموش کرده و موجودیت خود را در گرو حضور، رضایت و تأیید فرد دیگری تعریف می‌کند. این فقدان هویت مستقل، سرآغاز زنجیره‌ای از مصائب و آسیب‌هایی است که تمام ارکان زندگی، از سلامت جسم و روان گرفته تا روابط اجتماعی و وضعیت مدنی فرد را به ویرانی می‌کشانند.

در بحث تحلیل سازوکارهای روانی این اختلال، متوجه شدیم که ذهن بیمار مبتلا به شخصیت وابسته، در چنبره شبکه‌ای پیچیده از طحاره‌های ناسازگار اولیه و تحریف‌های شناختی فلج‌کننده گرفتار شده است. این بیماران دنیا را به دو دسته تقسیم می‌کنند: خود بی‌کفایت، ضعیف و آسیب‌پذیر در برابر دنیای بیرون، و افراد قدرتمند، حامی و منجی که باید به هر قیمتی به آن‌ها چنگ انداخت. این باور بنیادین که به تنهایی قادر به ادامه حیات نیستند، ترس از رهاشدگی را به هیولایی وحشتناک در ذهن بیمار تبدیل می‌کند؛ هیولایی که برای آرام کردن آن، فرد حاضر است تن به هرگونه حقارت، بهره‌کشی و سوءاستفاده‌ای بدهد. در چنین شرایطی، روابط بین فردی که در حالت طبیعی باید منبعی برای رشد، آرامش و شکوفایی باشند، به میدان مینی از اضطراب، تنش و وابستگی‌های سمی مبدل می‌گردند. پدیده هم‌وابستگی که به صورت گسترده‌ای در این بیماران دیده می‌شود، نشان‌دهنده آن است که آن‌ها حتی در کمک به دیگران نیز به دنبال ارضای نیاز پنهان خود به پذیرفته شدن هستند، فرآیندی که در نهایت هر دو طرف رابطه را به قهقرای روانی می‌کشانند.

از سوی دیگر، تأمل در پیامدهای رفتاری این اختلال، ارتباط معنادار و غیرقابل انکاری میان شخصیت وابسته و گرایش به انواع رفتارهای پرخطر و اعتیادآور را آشکار ساخت. انسان برای تحمل دردهای روانی، اضطراب‌های وجودی و خلأهای عاطفی، همواره به دنبال مسکن است و برای فردی که توانایی تنظیم درونی هیجانات خود را ندارد، پناه بردن به عوامل بیرونی اجتناب‌ناپذیر می‌نماید. سوءمصرف مواد مخدر در این بیماران، فریادی خاموش برای تسکین درد تنهایی و تلاشی نافرجام برای کسب احساس قدرت و

استقلال کاذب است. در عصر فناوری نیز، این نیازهای برآورده نشده روانی، مسیری تازه برای انحراف پیدا کرده‌اند. غوطه‌ور شدن افراطی در دنیای مجازی، اعتیاد به بازی‌های آنلاین و پناه بردن به شبکه‌های اجتماعی، توهمی از ارتباطات امن و فاقد ریسک طرد شدن را برای این افراد فراهم می‌آورد؛ اما این پناهگاه‌های دیجیتال، در واقع باتلاق‌هایی هستند که فرد را از مواجهه با واقعیت‌های زندگی بازداشته و او را روز به روز منزوی‌تر، افسرده‌تر و از جامعه واقعی دورتر می‌سازند. این چرخه نشان می‌دهد که تا زمانی که ریشه‌های وابستگی در روان فرد خشکانده نشود، تنها شکل اعتیاد و وابستگی تغییر خواهد کرد، نه ماهیت مخرب آن.

بحث پیرامون پیامدهای حقوقی و اجتماعی این اختلال، یکی از مهم‌ترین و تکان‌دهنده‌ترین بخش‌های این تحلیل به شمار می‌رود. ما غالباً بیماری‌های روانی را تنها در حیطه فردی و کلینیکی بررسی می‌کنیم، اما اختلال شخصیت وابسته نشان داد که چگونه یک آسیب روانی می‌تواند حقوق مدنی و استقلال اقتصادی یک انسان را سلب نماید. ناتوانی در اتخاذ تصمیمات مستقل، انفعال مطلق در برابر خواسته‌های دیگران و اراده‌ای که به راحتی توسط فشارهای عاطفی دستخوش تغییر می‌شود، فرد وابسته را به طعمه‌ای آسان برای افراد سودجو و سلطه‌گر تبدیل می‌کند. قرار گرفتن در معرض خشونت‌های خانگی، تحمل آزارهای جسمی و روانی و واگذاری حقوق حقه خود برای حفظ یک رابطه مخرب، از تلخ‌ترین تجربیاتی است که این بیماران روزمره با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. این امر ضرورت توجه نهادهای قانون‌گذار و حمایت‌گر را برای تدوین سازوکارهای دفاعی و مدنی به منظور محافظت از این قشر آسیب‌پذیر، بیش از پیش روشن می‌سازد.

در نهایت، بررسی رویکردها و مداخلات درمانی گوناگون، روزنه‌امیدی در این تصویر تاریک نمایان ساخت. اگرچه درمان الگوهای شخصیتی ریشه‌دار و مزمن، نیازمند زمان، تخصص و تلاش مداوم است، اما مداخلات عمیق روان‌شناختی توانسته‌اند با نفوذ به لایه‌های ناهشیار ذهن، اصلاح طرحواره‌های معیوب دوران کودکی و آموزش مهارت‌های کنترل تکانه و تنظیم هیجان، معجزه‌ای در بازسازی شخصیت این افراد خلق کنند. درمانگران با ایجاد یک رابطه درمانی امن، مرزدار و حمایت‌گرانه، به بیمار فرصت می‌دهند تا برای اولین بار در زندگی، احساسات سرکوب‌شده خشم، گناه و ترس خود را بدون واژه‌ها از طرد شدن تجربه و ابراز نماید. این مواجهه شجاعانه با سایه‌های درون، ظرفیت تأملی و بینش فرد را افزایش داده و به او می‌آموزد که ارزش و هویت او، قائم به ذات خویش است و نیازی به تأیید دیگران ندارد. اختلال شخصیت وابسته، صرفاً یک ضعف شخصیتی یا ویژگی اخلاقی نیست که با اراده‌های سطحی قابل درمان باشد؛ بلکه یک آسیب عمیق در ساختار روانی فرد است که تمام ابعاد کیفیت زندگی او را به مرز نابودی می‌کشانند. غفلت از درمان و رها کردن این بیماران در چرخه روابط سمی و اعتیادهای جبرانی، هزینه‌های سنگین و جبران‌ناپذیری برای خود فرد، خانواده و جامعه به همراه خواهد داشت. از این رو، ضرورت دارد که سیستم‌های بهداشت روان و سیاست‌گذاران، با اتخاذ رویکردهای پیشگیرانه، شناسایی زودهنگام سبک‌های دلبستگی ناایمن، و ارائه خدمات روان‌درمانی تخصصی، به یاری این قشر شتافته و بستر مناسبی را برای بازگرداندن استقلال فکری، خودمختاری هیجانی و عزت نفس از دست رفته آنان فراهم آورند.

منابع

- بساک نژاد، سودابه، عیدی پور، غزال، ناصری، سهام، و پیراسته مطلق، علی اکبر. (۱۴۰۴). رابطه باورهای غیرمنطقی، تحریف‌های شناختی و اختلال شخصیت وابسته با نقش میانجی هم‌وابستگی در زنان دارای همسر بیمار. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، (۸۵)، ۱۶۳-۱۲۸.
- بقیعی، زهره، جهانی، علی اکبر، و ایزدی فرد، علی اکبر. (۱۴۰۳). وضعیت فقهی حقوقی معاملات افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته. *پژوهش‌های فقهی*، ۲۰(۱)، ۱۶-۲.
- رجائی مشائی، غزاله. (۱۴۰۳). ارتباط بین اختلال شخصیت وابسته و عزت نفس با خشونت خانگی نسبت به زنان. *روانشناسی و علوم رفتاری ایران*، ۳۹(۱)، ۴۰-۳۲.
- سید کاوسی، سپیده سادات، زارع نیستانک، محمد، بنی طباطبائی، سید مصطفی، و تقوایی، علیرضا. (۱۴۰۵). مقایسه اثربخشی درمان روان پویایی کوتاه مدت با درمان هیجان مدار بر ظرفیت تأملی در افراد دارای نشانگان اختلال شخصیت وابسته. *رویش روان‌شناسی*، (۱۱۹)، ۲۶۰-۲۵۱.
- سیدزاده ثانی، سیدمهدی، و کاوسی خسرقی، پریزاد. (۱۴۰۱). رابطه‌سنجی اعتیاد به مواد مخدر و اختلال شخصیت وابسته در میان زنان شهرستان تبریز (مطالعه موردی). *حقوق پزشکی*، (۵۷)، ۲۸۸-۲۷۶.
- شجاعت رفسنجانی، محمود، آریانپور، حمیدرضا، مصیبی، ملیحه، و رضاپور میر صالح، یاسر. (۱۴۰۰). تجربه زیسته برون‌رفت از وابستگی عاطفی به شخص در افراد دارای اختلال سوء مصرف مواد. *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، (۲۹)، ۶۷-۱۰۰.
- کریمایی، میترا، و آل یاسین، سید علی. (۱۴۰۲). اثربخشی طرحواره درمانی بروابستگی بین فردی و نارسایی هیجانی در زنان با اختلال شخصیت وابسته. *روانشناسی تحلیلی شناختی*، (۵۴)، ۱۰۲-۸۸.
- مظاهری نژاد فرد، گلناز، حسین ثابت، فریده، و برجعلی، احمد. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر وابستگی بین فردی و کنترل عمل افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته. *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۰(۳)، ۱۹۸-۱۸۳.
- معظمی گودرزی، بهمن، میرزاحسینی، حسن، و منیرپور، نادر. (۱۴۰۲). اثربخشی روان درمانی پویایی فشرده و کوتاه مدت بر کاهش علائم و مکانیسم‌های دفاعی اختلالات شخصیت خوشه C. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، (۹۴)، ۴۰-۵۲.
- هاشمی، پروانه. (۱۴۰۱). پیش‌بینی اختلال شخصیت وابسته_اجتنابی بر اساس مکانیزم‌های دفاعی و سبک‌های دلبستگی در نوجوانان. *روانشناسی و علوم رفتاری ایران*، ۳۲(۱)، ۱۳-۱.
- Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (۲۰۲۳). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 149(۷-۸), ۴۱۸.



- Kaya, A., Türk, N., Batmaz, H., & Griffiths, M. D. (۲۰۲۴). Online gaming addiction and basic psychological needs among adolescents: the mediating roles of meaning in life and responsibility. *International journal of mental health and addiction*, 22(۴), ۲۴۱۳-۲۴۳۷.
- Kaźmierczak, I., Zajenkowska, A., Rogoza, R., Jonason, P. K., & Ścigała, D. (۲۰۲۳). Self-selection biases in psychological studies: Personality and affective disorders are prevalent among participants. *Plos one*, 18(۳), e۰۲۸۱۰۴۶.
- Nopiana, N., Egie, J., & Mers, O. (۲۰۲۲). The impact of internet addiction on introvert personality. *World Psychology*, 1(۲), ۷۳-۸۹.
- Pai, Chen Kuo, Haoran Chen, Timothy J. Lee, Sunghyup S. Hyun, Yumeng Liu, and Yanqi Zheng. "The impacts of under-tourism and place attachment on residents' life satisfaction." *Journal of Vacation Marketing* ۳۰, no. ۴ (۲۰۲۴): ۶۹۴-۷۱۲.
- Yan, X. (۲۰۲۵). Dependent Personality. In *The ECPH Encyclopedia of Psychology* (pp. ۳۷۳-۳۷۳). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Zhang, N., Hazarika, B., Chen, K., & Shi, Y. (۲۰۲۳). A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students. *Computers in Human Behavior*, 145, ۱۰۷۷۵۲.
- Zivkovic, A. (۲۰۲۳). Dependent personality and interpersonal dependency: At the intersection of developmental, identity and interpersonal aspects. *British Journal of Psychotherapy*, 39(۱), ۲۱۲-۲۳۱.