

Тақырыбы:

Тұлға типтерінің психоаналитикалық диагностикасы

- ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ 10 СИПАТЫ
- Тұлғаның психотипті түрлері

Танысу / презентация



- «Рухани қоғам әлемі» ҚҚ президенті
- Кәсіби психолог практик, Қазақстан психологтар Лигасының мүшесі
- Нұр-Сұлтан қаласы әкімінің жанындағы әйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі комиссиясының мүшесі.
- Жалпы кәсіби өтілі - 30 жыл. Психолог-кеңесші, жеке кеңес беру, топтық тренингтер, практикалық психолог мамандықтары бойынша - 14 жыл.

 [instagram liman_adm.](#)

 [otbasymnyn_berekesi](#)

ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ 10 СИПАТЫ

- Сіз біреулердің алкоголизмге, нашақорлыққа, құмар ойындарға не себептен тәуелді екені туралы ойлаған кезіңіз болды ма?, ал басқалар мұндай тәуелділік проблемасынан бойын аулақ ұстай алады деп ойладыңыз ба?
- Шын мәнінде «тұлғаның тәуелділікке қарай ауытқуы» деген ұғым бар екен. Мүмкін бұл ішінара бойындағы жаман әдеттердің болуынан пайда болған болар? Біз Bright Side-де ғалымдарының жеке тұлға мен тәуелділіктің арасындағы тікелей байланысты растайтынын білеміз, бірақ бұл мінез-құлықты ажырататын бірнеше сипаттамалар бар.

1. Бұл адамдар өздеріне сенімді емес



Тәуелді адамдар көбінесе өздеріне сенімді емес, дегенмен олар бір қарағанда тым сенімді болып көрінуі мүмкін. Олар өз әрекеттерінен тек жағымсыз эмоцияларды күтеді, мақтау мен марапат іздемейді. Әрекетінде таңдау болса, олар әрекетсіздікті жақсы көреді.

Олар көбінесе басқа адамдардың мінез-құлқын қайталайды, өйткені оларға өздеріне назар аударуы, өзін түсінуі қиын. Олар өз қиялдарында, жеке әлемінде немесе жүйеленген тәртіпті қажет ететін жерде, мінез-құлықтың нақты ережесі бар жерлерде (мысалы, армияда) өздерін жайлы сезінеді.

2. Өз жеке шекарасы болмайды және оны қорғай алмайды.



Өз шекарасын түсінуінуден өзінің жауапкершілігін бақылауды оны түсіну саласын, әрі өз құқықтарын түсінуге көмектеседі. Бұл тәуелді типтерде көбінесе проблемалар өз шекарасын қорғай алмауынан туындайды. Олар басқаларға өздерінің жеке кеңістігін басып алуға мүмкіндік береді, олар қатал көзқарасқа төзуге дайын. Жағдайды өзгерту және жеке шекараларды келісу әрекеттері олар үшін оңай емес. Бұл оларды әлсіз етеді, өйткені кейбіреулер өздерінің осал жақтарын манипуляциялау үшін қолдана алады.

3. Шешім қабылдауда және жауапкершілікті қабылдауда қиындықтар туындайды



Маңызды сәтте жақыныңыздан кеңес сұрағаныңыз жөн. Бірақ сіздің өміріңіз үшін маңызды сәтте жауапкершілікті басқа біреудің мойнына жүктегеніңіз келетіні асыра сілтеушілік болып табылмай ма? Сондықтан да, дәл осы мінез-құлық, тәуелді типке тән мінез ерекшелігі болып табылады. Жауапкершіліктен олар қысылады, сондықтан олар өмірлеріндегі маңызды шешімдерді қабылдауда жауапкершілікті басқа адамға беруге тырысады - тәуелді адамдар қиындықтардан қорқудан осылай құтылады.

4. Жоғары интеллектке ие болыңыз



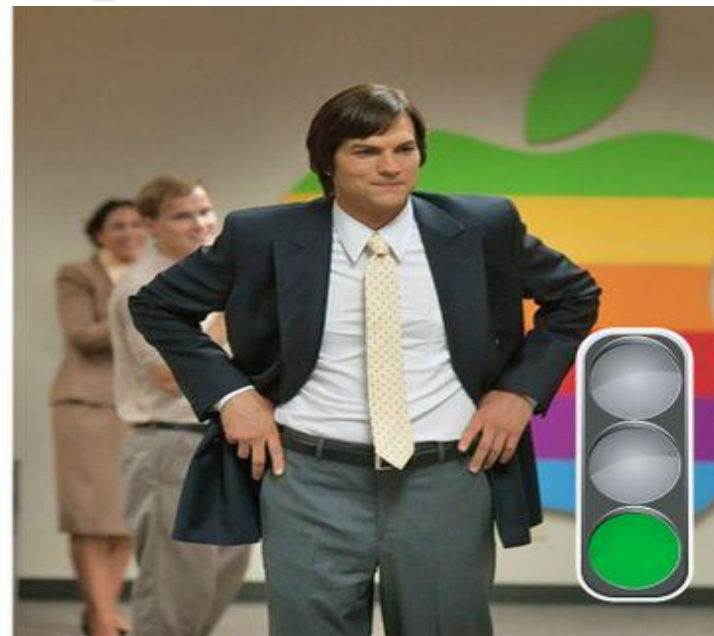
Зерттеулер көрсеткендей, IQ деңгейі жоғары адамдар тәуелділікке бейім. Мысалы, интеллектуалды балалар болашақта басқа құрдастарынан гөрі алкогольді ішімдікке құмарлығы басым болу ықтималдығы жоғары.

5. Импульсивті мінез-құлыққа бейім



Тәуелді адамда өмірін шытырман оқиғасыз елестете алмайды, олар жаңа нәрселерді көруді ұнатады өз, көбінесе өмір мен өлімнің шегінде тепе-теңдік сақтай алады. Зерттеулер импульстің жоғарылауын мидың бір аймағында допамин белсенділігінің рецепторларының төмендеуімен түсіндіреді. Осыған байланысты олардың миындағы клеткалардың арнайы дофаминді байсалды адамдарға қарағанда көбірек шығарады. Бұл алкогольді, есірткіні немесе басқа қауіпті заттарды қолдануды өршітеді.

6. Әлеуметтік нормаларды бұзуға бейімдер.



Түрлі тәуелділікке бейім адамдар, әдетте, қоғамдық ұстанымдарды бұзады. Бұл мінез-құлық көбінесе жасөспірімдерге тән әрекет болып көрінеді, бірақ кейбірі адамдар осы күйде сол жасөспірім жасында қалып қоятындары да бар. Қалыпты жағдайда бағынады, орындағыш, қарсыласпайды. Бұл олардың іштей қоғамға жат, қолдамағанның бәрін жасауға итермелейді. Қалыпты уақытта мұндай адам өзін жеткілікті бір қалыпты дәрежеде ұстай алғанымен, ал қақтығыстарда ол қорғанысқа бекінеді, ол кезде оның әрекетін болжап білу мүмкін емес.

8. Эмоционалды күйзеліске сезімтал



Өмірдегі қалыпты жағдайдың өзінен стрессті сезіну тенденциясы - бұл тәуелділіктің белгілерінің бірі. Мұндай адамдарда әдетте, эмоционалды бақылауды азайтты, оларға деструктивті мінез-құлықтың әртүрлі формаларында стрессті жеңу оңайырақ. Бірақ тәуелді адам уақытша жайлылыққа жиі жүгінетін болғанымен, олар стрессті әдеттегідей жеңе алады. Мәселелерді шешудің орнына ол жай ғана қашу жолын іздейді.

9. Жалғыз қалған жағдайда өзін басқытсыз сезінетін тип.



Тастанды болуды ешкім ұнатпайды

Тастанды болу ешкімге ұнамайды, бірақ тәуелді адам үшін бұл нағыз апатқа айналады. Олар бірнеше адамдармен тығыз қарым-қатынас орнатуға бейім болғандықтан және оларға қамқорлық жасауды сеніп тапсырғандықтан, жалғыздық олар үшін өмір сүру мәселесіне айналады. Олар өз өмірлерін өмір сүре алмайды, сондықтан өздерімен жалғыз болғандықтан, олар оңай депрессияға ұшырайды немесе бірден оның орнын іздей бастайды.

7. Әлеуметтік байланыстан аулақ болуды қалайтындар.



Мұндай тәуелді адамдарға тығыз қарым-қатынас орнату қиынға соғады. Көбінесе, олар қарым-қатынастың берік негізін қалап үлгермей жатып, жаңа таныстарын немесе хоббилерін өзгертеді көбінесе уақытты жалғыз өткізуді жөн көреді. Басқа адамдардың түсінігі мен қолдауынсыз оларға ешкім оларды түсінбейтіндей болып көрінеді бұл жағдай тәуелділікке алып әкеледі.

10. Әзілді ауыр қабылдайтын тип



Орынды әрі конструктивті бола тұра өзін сынға алған адамды сірә ұната қоймас. Бірақ бойында тәуелділігі бар адам кезкелген сынға жоғары сезімтал келеді, өйткені ол оның өзін-өзі бағалауына қатты әсер етеді. Бұл позицияда ол оны жеке басына жақын қабылдайды. Ал, сіз мұндай мінез-құлық пен жағымсыз әдеттердің арасындағы байланысты көресіз бе?

Көруге ұсынылатын фильмдер.

Сознание
Mental (2009)



Бұл серияның сюжеті көп жағдайда «Доктор Хаус» еске түсіреді: жаңа эксцентрлық дәрігер емдеудің ерекше әдістерін қолданады. Ол науқастардың ойларын түсіну және оларды қалпына келтірудің ең қысқа жолын табу үшін олардың санасына ену арқылы қол жеткізеді. Бұл оның әріптестерін шошытады - олар инновациялық терапияны стационарда жұмыс істеу тәсілін өзгертуге қабілетті деп санайды.

Пациенты In Treatment (2008 — 2010)



Егер сіздің психология саласында біліміңізге таға тәжірибе алғыңыз келсе, терапевт кабинетіндегі көріністерден тұратын бұл серия сізге арналған. Мұнда сіз шынымен де көп нәрсе біле аласыз: американдық психотерапия тұжырымдамасымен танысыңыз, жұмыс пен жеке проблемаларды қалай бөлуге болатынын біліңіз, өзіңізде және айналаңызда таңғажайып ерекшеліктерді ашыңыз, сериалдан - «Аа, осылай жұмыс істейді!»

«Шөлдегі мираж» ассоциативті тесті

