

شخصیت نوع D چه ویژگی هایی دارد؟

تاریخ روزرسانی: ۹ اردیبهشت ۱۴۰۱

تیپ شخصیتی D، شخصیت اگزیزتانیستی یا هستی گرا است. افراد با این تیپ شخصیتی دوست دارند مسیر آهسته و آسان تری در کار و زندگی خود در پیش گیرند. آنها در ظاهر آرام هستند و از اینکه همه چیز تا زمانی که ممکن است یکسان بماند، لذت می برند. آنها به عنوان تیپ شخصیتی در نظر گرفته میشوند که در مقایسه با انواع دیگر، غمگین تر و افسرده تر به نظر می آیند. آنها ذاتاً سخت کوش هستند، اما میخواهند بدانند که برای کارشان به آنها نیاز وجود دارد و دوست دارند که تأیید شوند. آنها نیاز به احساس امنیت دارند و معتقدند که ریسک کردن یا تغییر بسیار خطرناک است و بر تعادل زندگی تأثیر میگذارد.

شخصیت های تیپ D همچنین بسیار دلسوز هستند و از دیگران حمایت میکنند و در عین حال متفکر و مراقب هستند. آنها به عنوان حامیانی در نظر گرفته می شوند که به دیگران اجازه میدهند پیروزی های خود را جشن بگیرند و به آنها کمک میکنند تا به اهداف خود برسند. آنها همچنین بسیار سختکوش هستند و می توانند کارهای بسیار تکراری را انجام دهند و در عین حال کیفیت کار و جزئیات را حفظ کنند. تنوع یا تغییر در این تیپ افراد مورد استقبال قرار نمیگیرد.

شخصیت نوع D معمولاً ویژگی های زیر را دارد:

- آیا تمایل دارید احساس غم و اندوه کنید؟
- خود را نوعی دیگر از آنچه هستید نشان میدهید؟
- احساسات خود را از دیگران پنهان کنید؟
- تمایل به دیدن قسمت خالی لیوان دارید؟

پس ممکن است شما یک شخصیت نوع D باشید که کمی نیاز به تغییر در نگرش خود دارید. انواع تیپ شخصیت در ابتدا توسط متخصص قلب و عروق در دهه ۱۹۵۰ مشخص شد تا به تعیین بیماری پیردازند که در معرض خطر بیشتری برای بیماری های قلبی قرار دارند. از آنجا که تحقیقات در طول سالها ادامه یافت، انواع شخصیت های بیشتری با حروف خاصی شناسایی و برچسب گذاری شد تا مجموعه ای از خصوصیات شخصیتی را نشان دهند. احتمالاً قبلاً از شخصیت نوع A شنیده اید، که شامل ویژگی هایی مانند رقابت، پرخاشگری و سطح بالای جاه طلبی می شوند. به نظر می رسد افرادی با شخصیت نوع A در معرض خطر بیشتری هستند که عوارض سلامت قلب مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی را تجربه کنند.



صفات شخصیت نوع D

شخصیت نوع D نوع خاصی از شخصیت است که برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط روانشناس و محقق بلژیکی یوهان دنولت نشانه گذاری شد. حرف «D» در این نوع شخصیت مخفف پریشانی است و به مجموعه ای از خصوصیات شخصیتی اشاره دارد که شامل مواردی مانند:

- احساس نگرانی
- غمگینی
- تحریک پذیری
- چشم انداز بدبینانه
- گفتگوی مداوم منفی
- اجتناب از موقعیت های اجتماعی
- عدم اعتماد به نفس
- ترس از رد شدن خواسته
- افسرده ظاهر شدن در جمع
- ناامیدی

حتی اگر بسیاری از ما گاهی اوقات انواع مختلفی از این موارد را احساس کنیم، افراد با شخصیت نوع D این صفات را بیشتر از افراد معمولی و با گذشت زمان به طور مداوم تجربه میکنند.

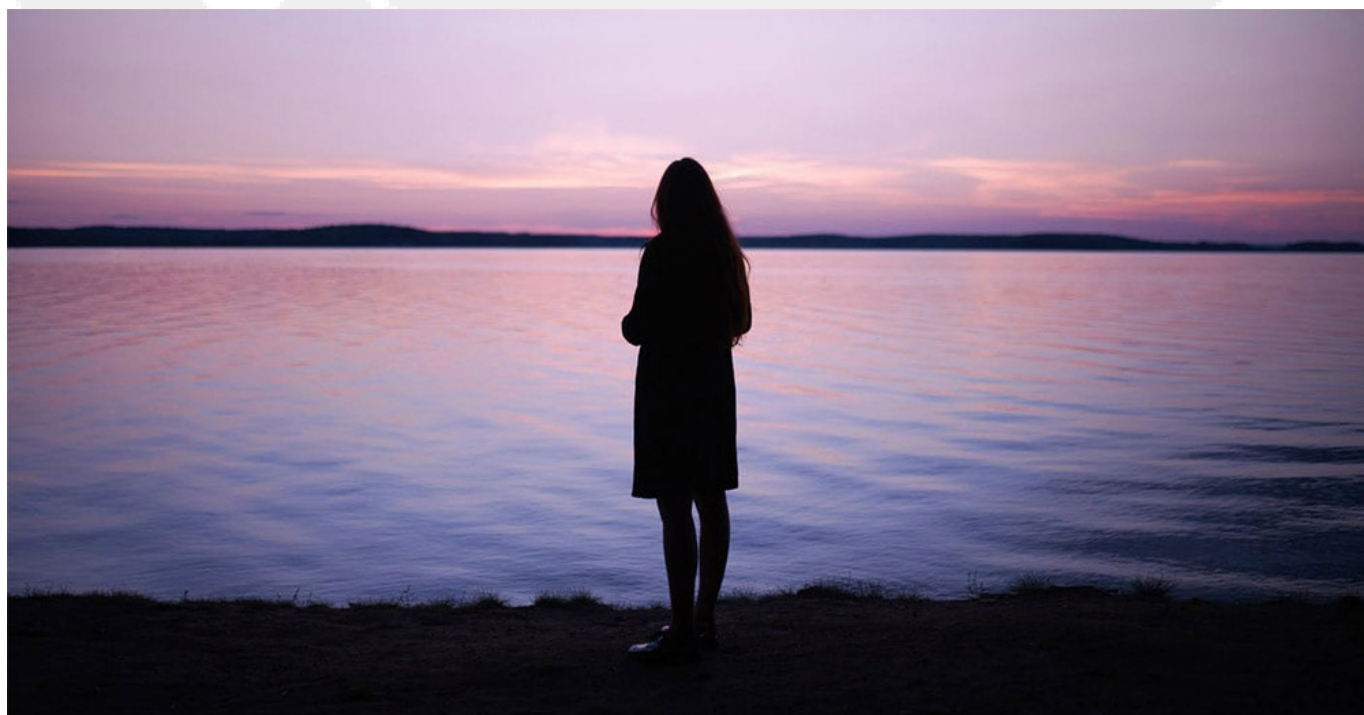
چگونه بدانیم از نوع شخصیت D هستیم یا نه؟

محققان برای درک بهتر شخصیت تیپ D و چگونگی ارتباط آن با خطرات سلامت جسمی، ارزیابی استاندارد را طراحی کرده اند که به منظور شناسایی افراد دارای خصوصیات شخصیتی نوع D که به آنها تحت عنوان مقیاس نوع ۱۴ (DS۱۴) گفته می شود، کمک کرده است. این ابزار به محققان کمک می کند تا از مهار اجتماعی و تأثیر منفی، هر دو ویژگی بارز شخصیت نوع D استفاده کنند. مهار اجتماعی بدان معنی است که افراد تمایل دارند از تعاملات اجتماعی، احتمالاً به دلیل ترس از رد یا قضاوت، دور شوند و تمایل به عدم اعتماد به نفس در موقعیت های اجتماعی دارند. اثرگذاری منفی به این معنی است که افراد احساسات ارزشمندی منفی مانند غم، نگرانی و تحریک پذیری را تجربه می کنند.

سؤالاتی که باید در نظر بگیرید

اگر کنجکاو هستید که ممکن است خصوصیات شخصیتی نوع D داشته باشید، می توانید سؤالاتی از قبیل موارد زیر را از خود پرسید:

- آیا من تمایل دارم که احساسات خود را بهم بزنم و آنها را به دیگران نشان ندهم؟
- آیا در ملاقات با افراد جدید مشکل دارم؟
- آیا در شرایط دشوار به راحتی دچار ناراحتی می شوم؟
- آیا تمایل دارم در صورت امکان از تعامل اجتماعی دوری کنم؟
- آیا اغلب با خودم منفی صحبت می کنم؟
- آیا اغلب خودم را غمگین یا تحریک پذیر می دانم؟
- آیا بیشتر اوقات تمایل دارم در وضعیت بد قرار بگیرم؟
- آیا خیلی نگران هستم؟



اشتراک احساسات با افراد نزدیک می تواند به ما در مورد بسیاری از ما آسیب پذیر باشد. ایده اشتراک احساسات با دیگران می تواند برای کسی که از خصوصیات شخصیتی نوع D برخوردار است، وحشتناک باشد. افراد شخصیتی نوع D معمولاً از رد و قضاوت دیگران می ترسند و در تلاش برای محافظت از خود در برابر آن تجربیات، غالباً با پشتکار و تلاش برای پنهان کردن احساسات خود تلاش می کنند. علاوه بر ترس از قضاوت و رد شدن، ممکن است افراد با ویژگی های نوع D خصوصاً در مواقع پریشانی عاطفی اعتماد به دیگران را دشوار کنند.

همانطور که تصور می کنید، این تلاش برای حفظ احساسات می تواند یک چالش باشد. معمولاً افرادی با خصوصیات شخصیتی نوع D اغلب احساسات منفی را تجربه می کنند. همچنین اغلب احساساتی مانند اینکه کسی برای همراهی با آنها وجود ندارد به وسواس فکری تبدیل می شود. علاوه بر ترس از رد و قضاوت، افراد شخصیتی نوع D همچنین ممکن است از فشار آوردن افراد به واسطه پریشانی عاطفی خود، خصوصاً افراد نزدیک به آنها، بترسند.

خطر سلامت جسمانی در شخصیت نوع D

افراد نوع D بسیار سخت تلاش می کنند تا احساسات خود را خنثی کنند، بپوشانند و پنهان کنند، اغلب منجر به عوارض سلامتی می شوند و در معرض خطر مواردی مانند: بیماری عروق کرونر (CAD)، عملکرد سیستم ایمنی بدن و التهاب مزمن قرار می گیرند. تلاش سخت برای سرکوب یا پنهان کردن احساسات آنها می تواند باعث ناراحتی فوق العاده ای برای بدن فرد با شخصیت نوع D باشد مشکلاتی مانند افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش قند خون شود.

تحقیقات اولیه توسط دونولت نشان داد که به چه میزان صفات نوع D می توانند بر سلامت جسمی تأثیر بگذارند. در بررسی بیش از ۳۰۰ بیمار در یک برنامه توانبخشی قلبی، آنها دریافتند که تقریباً ۲۷ درصد از بیماران مبتلا به تیپ D طی ۱۰ سال بعد فوت کرده اند، در حالی که در گروهی که با خصوصیات شخصیتی نوع D مشخص نشده است، تنها در حدود ۶ درصد از بیماران در طی ۱۰ سال فوت کرده اند. علاوه بر این، در حدود ۹۰۰ بیمار که تحت عمل جراحی عروق کرونر قرار گرفته اند، بیماری با شخصیت نوع D بیش از چهار برابر احتمال حمله قلبی داشتند یا در طی نه ماه از عمل جراحی فوت کردند.

روابط در شخصیت نوع D

از آنجا که شخصیت های نوع D با افزایش نگرانی، غم و اندوه مبارزه نمی کنند، باید بدانند که در تعامل اجتماعی چالش برانگیز، روابط می تواند زمینه ای برای مبارزات برای افراد با ویژگی های نوع D باشد. بازداری اجتماعی توانایی شخص در برقراری ارتباط با دیگران در هر سطح از روابط، از افرادی که در نقش های گاه به گاه مانند همکاران یا آشنایان گرفته می شوند، تا دوستی و روابط صمیمی را محدود می کند. وقتی افراد نوع D متوجه می شوند که می توانند با کسی ارتباط برقرار کنند، توسعه و حفظ رابطه ممکن است دشوار باشد زیرا حالات منفی آنها همچنان در روابط پویا نشان داده می شود. آنها را میتوان به عنوان بدبین، تاریک و بالقوه غیرقابل دستیابی برای شرکا، دوستان و اعضای خانواده درک کرد.

مدرسه و شغل در شخصیت نوع D

افراد با ویژگی های شخصیتی نوع D می توانند چالش هایی را در مدرسه یا محل کار تجربه می کنند. با گرایش به جلوگیری از بازداری اجتماعی بیشتر، میتوان برای افراد نوع D توسعه و حفظ ارتباط با دیگران را ایجاد کرد. این گرایش به اجتناب یا مقاومت در برابر تعاملات اجتماعی می تواند با پیدا کردن احساس تعلق و منافع مشترک با دیگران آنها را چالش برانگیز کند. همچنین باعث شود افراد شخصیت نوع D هنگام مواجهه با وظایف گروهی یا

پروژه هایی که نیاز به همکاریو کار تیمی دارد دچار اضطراب شوند. به دلیل ماهیت عدم ارتباط گیری آنها، افراد نوع D ممکن است به عنوان عدم تمایل به مشارکت شناخته شوند.

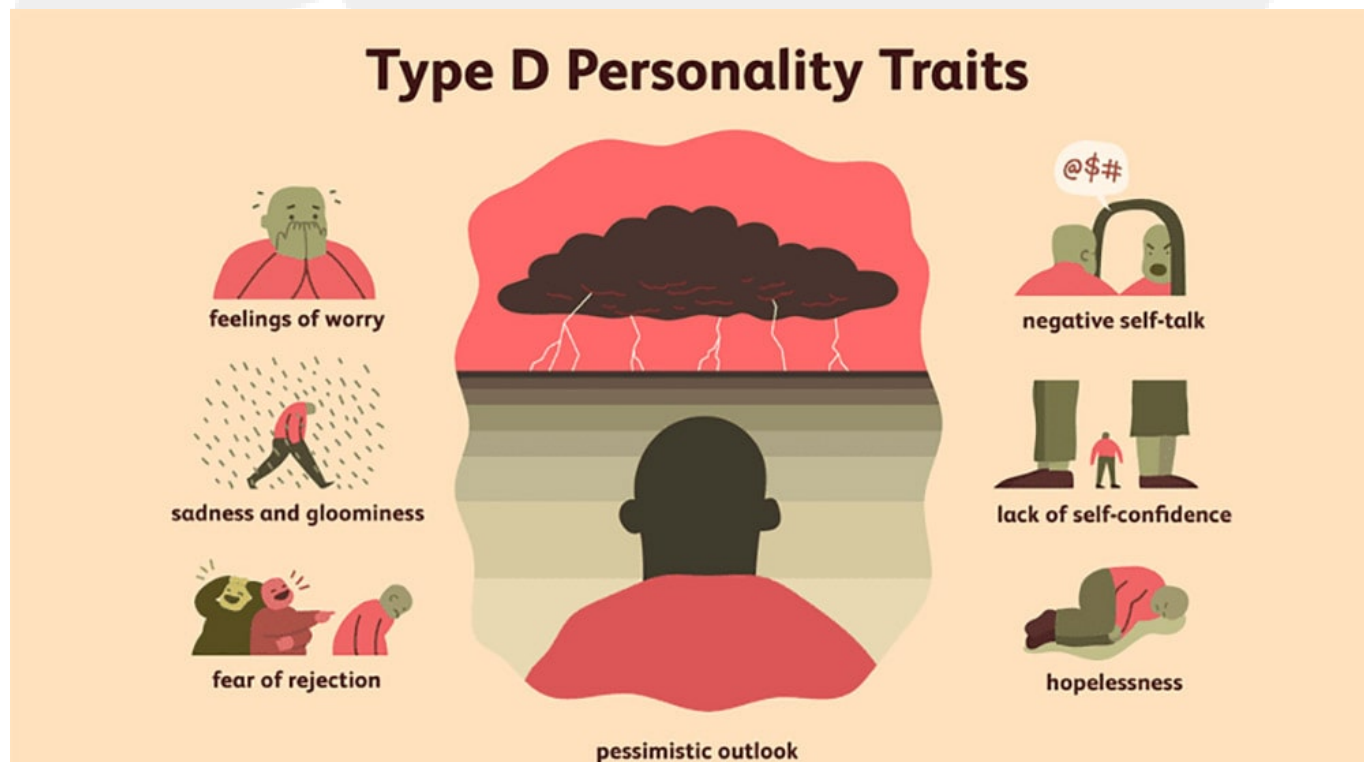
دانستن اینکه افراد نوع D اغلب با تجربه احساسات ناخوشایند و مبارزه با گفتگوی منفی به چالش کشیده می شوند، قابل درک است که آنها می توانند با تنظیم و رسیدن به اهداف شخصی مبارزه کنند. چه در محل کار و چه در مدرسه، استرس بیش از اندازه می تواند باعث شود افراد با شخصیت نوع D نگرانی بیش از حدی داشته باشند. در این وضعیت عاطفی، آنها ممکن است با بهانه خاصی گروه را ترک کنند.

اگر شما نوع D هستید، این کارها را انجام دهید

اگرچه این شخصیت به عنوان کسانی که با پریشانی بیش از حدی رنج می برند شناخته می شوند، اما افراد نوع D می توانند روش هایی را برای کمک به بهتر کردن زندگی کامل و لذت بخش یاد بگیرند. نه تنها با انجام برخی از این مراحل می توان تجربیات و چشم اندازه های احساسی آنها را تغییر داد، بلکه سلامت جسمی آنها را نیز می توان بهبود بخشید. یادگیری روشهای جدید برای مقابله با استرس، افزایش امید و خوش بینی و غلبه بر انزوای اجتماعی می تواند عوامل اصلی در کمک به افراد شخصیت نوع D در بهتر کردن زندگی باشد. مراحل مفید که یک شخصیت نوع D می تواند برای بهبود کیفیت زندگی آنها انجام دهد شامل مناطق زیر است:

مثبت صحبت کردن

شناسایی و به چالش کشیدن الگوهای قدیمی گفتگوی منفی می تواند به آنها کمک کند تا درک کنند چگونه این امر در تصمیم گیری، رفتارها و در روابط آنها تأثیر داشته باشد. صرف زمان برای کشف و گنجاندن گفتگوی صادقانه و مثبت، می تواند یک تعویض بازی برای افراد نوع D باشد.



مقابله با غم، استرس و نگرانی می تواند چالشی برای انواع شخصیتی نوع D باشد. درک چگونگی عملکرد این احساسات و تنظیم اینکه چگونه می توانند به ما کمک کنند، می تواند باعث تصمیم گیری سالم تر و پریشانی کمتری شود. به عنوان مثال، آنها ممکن است در نظر بگیرند، «وقتی احساس تحریک پذیری می کنم، به چه چیزی نیاز دارم؟»

مهارتهای مقابله ای سالم

ترکیب رفتارهای جدید و سالم برای مقابله با لحظات پریشانی می تواند کمک کننده باشد. از آنجایی که بسیاری از افراد نوع D به خوبی در پنهان کردن احساسات خود پیشرفت کرده اند، یادگیری آگاهی بیشتر از الگوهای عاطفی خود می تواند به آنها کمک کند تا در پریشانی بهتر و مقابله با روشهای سالم تر به آنها کمک کنند.

مهارت های بین فردی

نداشتن ارتباط بین فردی ویژگی بارز شخصیت های نوع D است. بنابراین یادگیری چگونگی غلبه بر چالش های اجتماعی بسیار مهم است. یافتن راه هایی برای رسیدن به دیگران، جستجوی علایق مشترک و یادگیری چگونگی ریسک های عاطفی کوچک با دیگران، می تواند یک تمرین عالی را ارائه دهد. این می تواند چیزی به سادگی گفتن «سلام» برای شخصی جدید یا یادگیری چگونگی شروع گفتگو با دیگران باشد.

ورزش

ورزش منظم در کارهای روزمره ما می تواند در سطوح مختلف کمک کننده باشد. برای کسانی که از خصوصیات شخصیتی نوع D برخوردار هستند، به آنها امکان می دهد احساسات خود را بهتر تنظیم کرده و رفتارهای مقابله ای سالمی را پیدا کنند. ورزش بدنی به تنظیم هورمونهای استرس کمک می کند و می تواند فرصتی برای رفع تنش ایجاد کند.

مدیریت پریشانی

زندگی به طور طبیعی فراز و نشیب هایی دارد، بنابراین از بین بردن پریشانی کاملاً گزینه واقعی نیست. با این حال، یادگیری روشهای سالم برای مدیریت لحظات استرس زا کمک بزرگی است. تکنیک هایی مانند تنفس، ذهن آگاهی و تمرین قدردانی نمونه هایی از راه های مناسب برای مدیریت شرایط استرس زا است.

خودکارآمدی

افراد دارای خصوصیات شخصیتی نوع D می توانند احساس امید و توانمندی برای تأثیرگذاری بر تغییر در زندگی خود را پیدا کنند. کشف و تجلیل از پیروزی های کوچک می تواند به این گروه در افزایش حس خودکارآمدی آنها کمک کند. خودکارآمدی مفهومی است که به چگونگی اعتقاد ما دربار خودمان و به معنای آن که خودمان را قادر به انجام موفقیت آمیز وظایف بدانیم. جشن گرفتن پیروزی ها، مهم نیست که چقدر کوچک باشد و دیدن نقاط قوت ما می تواند به ما کمک کند تا حس خودکارآمدی خود را افزایش دهیم.

ایجاد روابط

به دلیل مهار و ترس از عدم پذیرش و قضاوت، قابل درک است که افراد نوع D در ساخت و نگه داشتن روابط نزدیک مشکل دارند. یادگیری چگونگی اعتماد، برقراری ارتباط موثر و شریک زندگی سالم می تواند در افزایش کیفیت زندگی در این زمینه مؤثر باشد. مشاوره می تواند به افراد کمک کند تا یاد بگیرند که چگونه به طور موثر

حرکت در روابط را انجام دهند و به مردم راهنمایی کنند که چگونه می توانند ارتباطات نزدیک و سالم را برقرار و حفظ کنند.

تنظیم هدف

امید و خوش بینی یک چالش برای افراد شخصیت نوع D است. یادگیری تعیین اهداف معنادار می تواند به مردم کمک کند تا در ارزش ها و اولویت های شخصی خود شفاف سازی کنند. هدف گذاری کوتاه مدت می تواند به مردم اجازه دهد یاد بگیرند که با افزایش امید، خوش بینی و اعتماد به نفس به آینده خود متمرکز شوند.

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی، دعا و مراقبه می تواند راهی برای یافتن آرامش، افزایش آرامش، بازیابی مجدد امید و ارائه یک روش قابل اعتماد برای تنظیم احساسات آنها در مواقع پریشانی فراهم کند. از لحاظ عاطفی و جسمی فواید زیادی برای تمرین ذهن آگاهی و یادگیری چگونگی کاهش سرعت خود در هنگام شروع پریشانی وجود دارد.

منابع: verywellmind.com و thomas.co