

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

خود تنظیمی چیست؟



خودتنظیمی چیست؟

خودتنظیمی به توانایی کنترل رفتار و مدیریت افکار و احساسات خود به روش‌های مناسب اشاره دارد. به همین دلیل است که شما به مدرسه یا محل کار می‌روید، حتی اگر همیشه آن را دوست نداشته باشید، یا اینکه چرا برای هر وعده غذایی پیتزا نمی‌خورید.

خودتنظیمی معمولاً با رشد مغز در سنین ۳ تا ۷ سالگی شروع می‌شود. با این حال، برخی از **اختلالات عصبی رشدی** مانند اختلال نقص توجه بیش‌فعالی (ADHD) می‌تواند منجر به چالش‌هایی در خودتنظیمی شود. وقتی برنامه‌های روزمره مختل می‌شود، بچه‌ها می‌توانند با مشکل مواجه شوند، درحالی‌که استرس مزمن در بزرگسالان می‌تواند در خودتنظیمی اختلال ایجاد کند.

این مقاله به شما کمک می‌کند تا در مورد اینکه خودتنظیمی چیست و چگونه این مهارت مهم را تقویت کنید، بیشتر بدانید.

خود تنظیمی چیست؟

خودتنظیمی شامل آگاهی از رفتار و چگونگی کمک به شما برای رسیدن به اهدافتان است. انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) خودتنظیمی را این‌گونه تعریف می‌کند: «کنترل رفتار فرد از طریق نظارت بر خود، خودارزیابی و تقویت خود».

افرادی که مهارت‌های خودتنظیمی را توسعه می‌دهند می‌توانند ارزیابی کنند که آیا رفتار آنها مناسب است یا خیر و می‌توانند در صورت نیاز خود را تغییر دهند.

خودتنظیمی در مقابل خودکنترلی

درحالی‌که ممکن است خودتنظیمی بسیار شبیه خودکنترلی به نظر برسد، این دو به طور متفاوتی تعریف می‌شوند. خودکنترلی در مورد کنترل و مهار تکانه‌ها است. درعین حال، خودتنظیمی اصطلاح گسترده‌تری است که به روش‌هایی اشاره دارد که افراد رفتار خود را برای دستیابی به اهداف خاص هدایت می‌کنند.

برخی از مدل‌های خودکنترلی نقش آن را در پاسخ‌های کوتاه‌مدت در نظر می‌گیرند، درحالی‌که خودتنظیمی بیشتر یک استراتژی فراگیر برای دستیابی و حفظ این اهداف است. خودکنترلی بخشی روزانه و دائمی از خودتنظیمی است.

برای مثال ممکن است بخواهید سالم و با تناسب اندام باشید. خودتنظیمی چیزی است که چارچوب را طوری تنظیم می‌کند که به طور معمول میوه‌ها و سبزی‌های بیشتری را در رژیم غذایی خود انتخاب کنید. خودکنترلی چیزی است که شما را از خوردن شکلات بیشتر در یک موقعیت خاص یا حذف یک تمرین در هر روز باز می‌دارد.

چه زمانی تکانشگری یک مشکل است؟

چرا خودتنظیمی مهم است؟

خودتنظیمی به افراد کمک می‌کند تا با استرس و تعارض کنار بیایند و درعین حال روابط و رفاه کلی را تقویت کنند.

از نظر فیزیکی

بچه‌ها معمولاً وقتی عصبانی یا ناراحت هستند، انگیزه دارند که از نظر بدنی پرخاش کنند - و گاهی اوقات بزرگسالان نیز چنین می‌کنند. خودتنظیمی به ما کمک می‌کند آن تکانه‌ها را کنترل کنیم و به روش‌های مناسب‌تری عمل کنیم. توانایی آرام شدن اثرات فیزیکی مانند کند کردن ضربان قلب دارد.

از نظر احساسی

اگر فردی ناراحت، غمگین، عصبانی یا هیجان‌زده است، خودتنظیمی به او کمک می‌کند آرام شود، **احساسات خود را تنظیم کند** و سپس به شیوه‌های قابل قبول و سازنده رفتار کند. همچنین به کنترل احساسات کمک می‌کند تا آنها طاقت‌فرسا نباشند.

ذهنی

خودتنظیمی برای یادگیری و انجام کار، در مدرسه یا در محل کار ضروری است. به افراد کمک می‌کند پشت میز بی‌حرکت بنشینند، به کارهایی که باید انجام شود گوش دهند، و پس از تکمیل یک کار دوباره تمرکز کنند.

از نظر اجتماعی

خودتنظیمی به افراد این امکان را می‌دهد تا به شیوه‌های قابل قبول اجتماعی رفتار کنند و با اجازه ندادن به احساسات یا انگیزه‌های قوی رفتارشان را ایجاد کنند.

نمونه‌هایی از خود تنظیمی

در ابتدایی‌ترین سطح خود، خودتنظیمی توانایی مدیریت احساسات و رفتارهای خود به منظور عملکرد مناسب در زندگی روزمره است. نمونه‌هایی از خود تنظیمی عبارت‌اند از:

- توانایی مدیریت احساسات شدید؛ مانند ناامیدی، یأس یا خجالت
- توانایی آرام شدن پس از وقوع یک اتفاق هیجان‌انگیز
- تمرکز مجدد بعد از اتمام یک کار و شروع کار دیگر

- کنترل تکانه‌ها
- رفتار مناسب و هماهنگی با افراد دیگر

علل مشکلات خودتنظیمی

شکست خودتنظیمی امری رایج است و هم علل و هم عواقب آن می‌توانند نسبتاً بی‌اهمیت باشند. یک مطالعه به تعدادی از اهداف خودتنظیمی (تغذیه سالم، صرفه‌جویی در پول، حفظ آرامش) پرداخت و نشان داد که در 24 ساعت قبل، افراد به طور متوسط در نیمی از پنج هدفی که تلاش کرده بودند با آنها روبرو شوند شکست خورده بودند.

برخی از شکست‌ها با اعتماد به توانایی خودتنظیمی یا مجموعه خاصی از شرایط یا عوامل استرس‌زا مرتبط هستند. برخی دیگر می‌توانند مزمن‌تر و جدی‌تر باشند. سابقه تروما اغلب بخشی از شکست خودتنظیمی است. همچنین سایر تشخیص‌ها از جمله:

- افسردگی
- اختلالات اشتها
- اوتیسم
- اختلالات مصرف مواد و اعتیاد
- استرس مزمن

در موارد دیگر، یک اختلال کنترل تکانه (مانند **اختلال نافرمانی مقابله‌ای** یا ODD) ممکن است در بازی باشد. این یک تشخیص رایج در کودکان است و اغلب در افراد مبتلا به ADHD رخ می‌دهد. شرایط دیگری که می‌تواند به مشکلات خودتنظیمی کمک کند عبارت‌اند از:

- **رفتارهای اجباری و وسواس فکری** که بر خودتنظیمی غلبه می‌کند
- مشکلات **عملکرد اجرایی** (تصمیم‌گیری در مورد رفتارها)، که اغلب دلایل پزشکی زمینه‌ای مانند **سکته مغزی یا زوال عقل دارند**

محققان به کاوش عوامل محیطی، ژنتیکی و رشدی که می‌توانند به مشکلات خودتنظیمی کمک کنند، ادامه می‌دهند.

چگونه می‌توان خودتنظیمی را بهبود بخشید

مانند بسیاری از مهارت‌های مقابله‌ای، خودتنظیمی را می‌توان تقویت و بهبود بخشید. با این حال، چیزی که برای یک فرد کار می‌کند ممکن است برای دیگری جواب ندهد، بنابراین با خیال راحت روش‌های مختلف را امتحان کنید.

خودآگاهی

خودآگاهی آگاهی از احساسات، رفتارها و افکار خود است. خودآگاهی به شما کمک می‌کند انگیزه‌ها و انتخاب‌های رفتاری خود را درک کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که برنامه‌های خودآگاهی عمدی با کودکان خردسال ظرفیت آن‌ها را برای خودتنظیمی احساسات، توجه و رفتارها افزایش می‌دهد. یک مطالعه نشان داد که کودکان خردسالی که در معرض یوگا قرار می‌گیرند، حتی از زبان بیشتری استفاده می‌کنند که نشان‌دهنده آگاهی از مهارت‌های خودتنظیمی است.

ذهن‌آگاهی

ذهن‌آگاهی روشی از تفکر است که شامل ماندن در لحظه حال و آگاهی از محیط، افکار و احساس بدنتان است. **تمرین تمرکز حواس** با تشویق شما به کاهش سرعت و رفتار آگاهانه‌تر از خودتنظیمی حمایت می‌کند.

مروری بر 18 مطالعه روی کودکان در پنج کشور نشان داد که استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی برای بهبود خودتنظیمی و محدود کردن چالش‌های عاطفی و رفتاری پشتیبانی می‌شود.

مدیریت استرس

استرس مزمن می‌تواند باعث نوسانات خلقی و مشکل در تمرکز شود که به نوبه خود می‌تواند در توانایی شما برای خودتنظیمی اختلال ایجاد کند. شما می‌توانید با **تکنیک‌های مدیریت استرس** به کنترل استرس کمک کنید که عبارت‌اند از:

- **نفس عمیق**
- **مراقبه**
- **ورزش**
- **خواب کافی**

یک مطالعه بر روی ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامت بر چگونگی تأثیر استرس مزمن بر بخشی از مغز به نام **قشر جلوی مغز متمرکز شد**

که در خودتنظیمی نقش اساسی دارد. ورزش، رژیم غذایی سالم و بهبود تعادل بین کار و زندگی باعث بهبود علائم آنها شد.

خلاصه

خودتنظیمی یک مهارت ضروری برای بهزیستی جسمی، اجتماعی، عاطفی و روانی است. خودتنظیمی ضعیف می‌تواند زندگی شما را به شیوه‌های مضر تحت‌تأثیر قرار دهد و به‌طور بالقوه مشکلاتی را در محل کار یا مدرسه ایجاد کند و شما را از ایجاد روابط سالم باز دارد.

همیشه به‌راحتی برای مردم پیش نمی‌آید، اما تکنیک‌هایی مانند خودآگاهی، تمرین‌های تمرکز حواس و کاهش استرس می‌توانند به شما در توسعه و تقویت توانایی‌های خودتنظیمی کمک کنند. اگر متوجه شدید که با خودتنظیمی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، ممکن است صحبت با یک روان‌درمانگر برایتان مفید باشد. آنها می‌توانند به شما در توسعه مهارت‌ها و ابزارهای مقابله‌ای که مخصوص نیازهای شما هستند کمک کنند.