



سازمان بهداشت و آموزش
مراقبت‌ها و خدمات بهداشتی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و خدمات بهداشتی

خودکنترلی

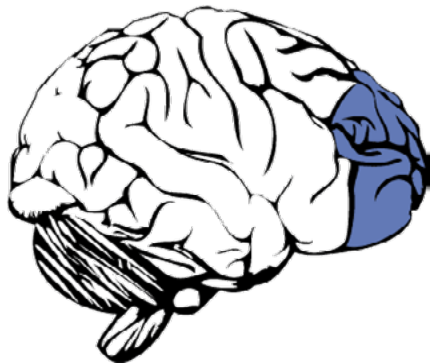
به مناسبت روز جهانی پیشگیری از خودکشی

۱۰ سپتامبر مصادف با ۲۰ شهریور ۱۴۰۳



خودکنترلی یا توانایی مدیریت تکانه‌ها، هیجانات و رفتارها، برای دستیابی به اهداف بلندمدت است که انسان را از سایر موجودات متمایز می‌کند. خودکنترلی عمدتاً ریشه در قشر پیش‌پیشانی (prefrontal cortex) دارد- مرکز برنامه‌ریزی، حل مسئله و تصمیم‌گیری مغز - که در انسان‌ها به طور قابل توجهی بزرگتر از سایر پستانداران است.

غناى ارتباطات عصبى در قشر پیش‌پیشانی به افراد امکان می‌دهد تا برنامه‌ریزی، اقدامات جایگزین را ارزیابی و در حالت ایده‌آل از انجام کارهای پشیمان کننده و پاسخ دهی به هر تکانه ای پیشگیری کنند.



← حفظ کنترل

← اراده به عنوان یک منبع محدود

← چگونه رفتار خود را تنظیم کنیم

حفظ کنترل

توانایی نظم‌دهی به هیجانات و رفتار یک جنبه کلیدی از عملکرد اجرایی است، مجموعه‌ای از مهارت‌ها که به فرد اجازه می‌دهند برنامه‌ریزی، نظارت و دستیابی به اهداف را انجام دهد. در مورد میزان ذاتی بودن خودکنترلی به عنوان یک تفاوت فردی نسبت به یک مهارت اکتسابی، بحث وجود دارد. افرادی که سطوح پایین خودکنترلی دارند نیز می‌توانند این ویژگی را در خود پرورش دهند و اقدامات مقابله‌ای برای کنترل رفتار خود انجام دهند.

* آیا خودکنترلی نوسان دارد؟

پذیرش قطعی این مسئله که خودکنترلی یک ویژگی ثابت است، درست نیست. سطح خودکنترلی افراد در طول روز افزایش و کاهش می یابد و همین مسئله نشان می دهد که خودکنترلی بیشتر شبیه یک منبع در حال نوسان مانند انرژی فیزیکی است تا یک ظرفیت ذهنی مانند هوش.



* چگونه از وسوسه اجتناب کنیم؟

یکی از راه های مدیریت وسوسه اجتناب از محرک های کلیدی است. همواره از موقعیت هایی که می دانید با وسوسه مواجه خواهید شد دوری کنید. برای مثال، اگر وسوسه خوردن غذاهای ناسالم دارید، از رستوران های فست فود دوری کنید یا از بخش تنقلات یا شیرینی های سوپرمارکت عبور نکنید.

* چه چیزی خودکنترلی را تقویت می کند؟

خودکنترلی به معنای خودمحرومی نیست و مطمئناً به معنای تنبیه هم نیست. اما اغلب به معنای تعریف مجدد لذت برای کنترل رفتارهای مخرب است. این به معنای به دست گرفتن قدرت بر اعمال و رفتار خود و همچنین یادگیری بی توجهی به تکانه های فوری، صرف نظر از قدرت آنها است.

اراده به عنوان یک منبع محدود

توانایی اجرای خودکنترلی اغلب به عنوان اراده توصیف می شود. این توانایی به افراد اجازه می دهد تا توجه خود را علیرغم وجود محرک های رقابتی هدایت کنند و زیربنای انواع دستاوردها، از مدرسه تا محیط کار است. این توانایی برای روابط نیز مفید است.

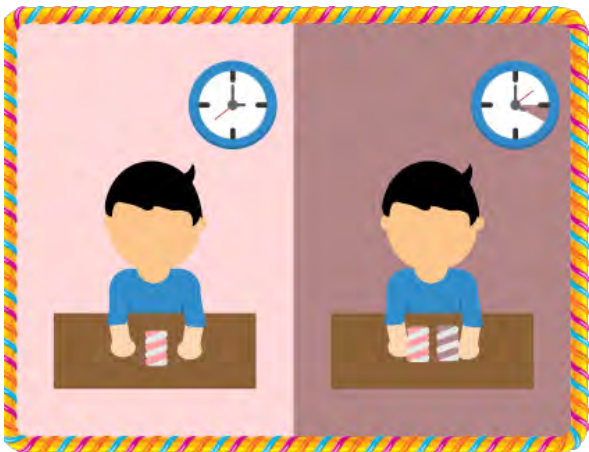
در مورد اینکه آیا اراده یک منبع محدود است، بحث علمی قابل توجهی وجود دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که اعمال اراده خواستار انرژی روانی است. این مفهوم که تحلیل رفتن خود نامیده می‌شود، تبیین احتمالی می‌باشد برای اینکه چرا افراد وقتی احساس خستگی می‌کنند بیشتر مستعد دستیابی به یک چیز کم‌ارزش و آنی هستند.

با این حال، هنوز دانشمندان نتوانسته‌اند برخی از مطالعات زیربنایی مفهوم تحلیل رفتن خود را تکرار کنند. درک بهتر اینکه چرا افراد تسلیم برخی از تکانه‌ها می‌شوند اما قادر به مقاومت موفقیت‌آمیز در برابر برخی دیگر هستند، برای کمک به افرادی که از رفتارهای اعتیادآور، تکانگری و اختلالات خوردن رنج می‌برند، بسیار مهم است.

آزمون مارشمالو

آزمون مارشمالو آزمایشی است که توسط روانشناس والتر میشل در اوایل دهه ۱۹۷۰ انجام شد. در این آزمایش، به کودکان انتخاب

داده می‌شد که بین یک پاداش کوچک اما فوری یا دو پاداش کوچک در صورت انتظار برای یک دوره زمانی انتخاب کنند. در طول این مدت، پژوهشگر کودک را با یک مارشمالو تنها در یک اتاق رها می‌کرد و



پس از حدود ۱۵ دقیقه برمی‌گشت. اگر کودک مارشمالو را نخورده بود، پاداش دیگری به او داده می‌شد.

نتایج این آزمایش نشان داد که کودکانی که توانستند مقاومت کنند و مارشمالو را نخورند، در آینده نتایج زندگی مثبتی از جمله مشکلات رفتاری کمتر و نمرات تحصیلی بهتر داشتند. این آزمایش به عنوان معیاری برای سنجش توانایی کودکان در به تعویق انداختن لذت و کنترل تکانه‌ها شناخته می‌شود.

* آیا آزمون مارشمالو موفقیت را پیش‌بینی می‌کند؟

این آزمون در واقع به بررسی توانایی کودکان در تأخیر لذت و خودکنترلی می‌پردازد. آزمون مارشمالو یکی از عواملی است که در موفقیت نقش دارد و عوامل دیگری از جمله شرایط محیطی، اقتصادی-اجتماعی نیز می‌تواند اثر گذار باشد.

* چگونه خودکنترلی بیشتری کسب کنیم؟

فردی که فکر می‌کند خودکنترلی یک منبع محدود است، بیشتر احتمال دارد تسلیم وسوسه‌ها شود. علاوه بر این، وقتی کاری را پرزحمت بدانیم، خودکنترلی ضعیف‌تری نشان می‌دهیم. در واقع می‌توان گفت که با تغییر دیدگاه، می‌توانیم خودکنترلی بیشتری داشته باشیم.

چگونه رفتار خود را تنظیم کنید

توانایی نظم‌دهی هیجانات و رفتار یک جنبه کلیدی از عملکرد اجرایی است. همه ما حوزه‌هایی در زندگی داریم که دوست داریم کمی اراده بیشتری در آن‌ها به کار ببریم، چه وسوسه مواد مخدر باشد، چه غذا یا جستجو در فضای مجازی به جای کار. چگونه یک فرد می‌تواند این مهارت اساسی را بسازد؟ تحقیقات اخیر به استفاده از پاداش، روال‌های عادی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی به عنوان راه‌های ممکن برای ایجاد عادات بهتر و نظم بخشی رفتار در طولانی مدت اشاره می‌کند.



رویگرد دیگر رشد آگاهی از برانگیزان‌هایی است که خودکنترلی را از بین می‌برند. مناظر و بوهای ناشی از نان محلی هنگام عبور از جلوی یک نانویی می‌تواند اراده حفظ یک رژیم غذایی سالم

را تضعیف کند، اما انتخاب مسیر دیگری که از نانویی دور است می‌تواند آن را تقویت کند. تقویت اراده ممکن است همیشه آسان نباشد، اما انجام این کار می‌تواند به طور قابل توجهی سلامت، عملکرد در محل کار و کیفیت زندگی را بهبود بخشد.

* چرا برخی افراد در برابر وسوسه عملکرد بهتری دارند؟

تمرین عادات خوب تأثیرگذارتر از داشتن اراده قوی است. افرادی که خودکنترلی بهتری دارند بیشتر به عادات خوب تکیه می‌کنند تا اراده، که منجر به پیشرفت بهتر در اهداف کلی می‌شود.

* چگونه خودکنترلی را تقویت کنیم؟

افرادی که به این فکر می‌کنند که «چرا» کاری را انجام می‌دهند، قادر به اعمال خودکنترلی بیشتر و پایداری طولانی‌تر در یک کار نسبت به کسانی هستند که به این فکر می‌کنند که «چگونه» کاری را انجام دهند. وقتی هدف خود را می‌دانیم، نه وسیله رسیدن به آن، بیشتر احتمال دارد که یک برش کیک را کنار بگذاریم و اراده خود را تقویت کنیم.

* آیا برخی از ویژگی‌های شخصیتی، اراده را تقویت می‌کنند؟

محققان دریافته‌اند که تحت شرایط خاص، غرور و افتخار، خودکنترلی را

افزایش می‌دهد. اما در شرایط دیگر، غرور به افراد مجوز می‌دهد تا
زیاده روی کنند. تفاوت به منبع غرور بستگی دارد. خودکنترلی زمانی
تقویت می‌شود که غرور، ناشی از احساس خوب نسبت به خودتان
باشد.

تهیه و تنظیم:

دکتر احمد عابدیان - روانشناس مرکز مشاوره و سبک زندگی دانشگاه تهران

SELF CONTROL

WORLD SUICIDE PREVENTION DAY

