کد خبر: ۳۳۷۳۵۵
یکشنبه ۱۴ شهریور ۱۴۰۰ ۱۳:۳۸

همه چیز در مورد "تکانشگری"

رفتارهای تکانشی و خطرپذیری که مجموعا با عنوان رفتارهای مخاطره آمیز خوانده می شود، در برگیرنده طیف گسترده ای از رفتارهای رشد نایافته، لذت جویانه و عموما همراه با درجات خطر بالا هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، افرادی که در انجام رفتار های تند و هیجانی کنترل ندارند و نمیتوانند جلوی خود را بگیرند در علم روانشناسی اصطلاحا تکانشی نامیده میشوند. در ادامه درباره تکانشگری، ویژگی‌های رفتار تکانشی، عوامل بروز و راهکارهای درمان و مقابله با آن صحبت می‌کنیم.

رفتارهای تکانشی چه هستند؟

تکانش و رفتار تکانشی (که گاهی رفتار تکانه ای هم نامیده می‌شود) از جمله اصطلاحات پرکاربرد در دنیای روانشناسی است. رفتارهای تکانشی در بخش‌های مختلف روانشناسی، از جمله شخصیت شناسی و نیز تحمل برای برآورده شدن خواسته‌ها مورد اشاره قرار می‌گیرند.

در ادامه به توضیح مختصری درباره‌ی تکانش و تکانشی بودن رفتارها می‌پردازیم.

تعریف رفتار تکانشی چیست؟

معنی تکانش (Impulse) این است که در یک لحظه، ناگهان به یک اقدام مشخص برانگیخته شویم.

رفتارهای تکانشی هم بر همین اساس، رفتارهایی هستند که به صورت لحظه‌ای، بدون تامل بر روی نتایج آنها و بدون تحلیل و ارزیابی دستاوردهای مثبت و منفی، انجام می‌شوند.

رفتارهای تکانشی در زبان عامه‌ی مردم به عنوان رفتار ناپخته و رفتارهای نابالغانه و رفتارهای عجولانه شناخته می‌شوند.

تصمیم گیری تکانشی یا Impulsive Decision Making

تصمیم گیری تکانشی یکی از رایج ترین و قابل درک‌ترین شکل‌های رفتار تکانشی محسوب می‌شود.

به تصمیم گیری‌هایی که به صورت ناگهانی و بدون تحلیل و بررسی دقیق انجام می‌شوند و معمولاً فرد توضیح مشخصی برای آنها ندارد، تصمیم های تکانشی می‌گویند.

مثال زیر، نمونه‌ای از سبک تصمیم گیری تکانشی محسوب می‌شود:

فرض کنید یک نفر در حالی که چهار سال با فردی دوست بوده، بدون علت و پیشینه‌ی خاص، در یک شب تصمیم به خروج از این رابطه عاطفی بگیرد و یا اینکه کسی که حقوق خود را سه سال برای خرید خانه پس انداز کرده، ناگهان تصمیم بگیرد آن را خرج سفری رویایی به دور دنیا کند.

شکل‌های ساده‌تر تصمیم گیری تکانشی، دعوت شما از دوست‌تان برای رفتن به رستوران است. در شرایطی که دقیقاً بعد از ارسال پیامک یا تماس گرفتن با او، از این دعوت پشیمان می‌شوید.

رفتارهای تکانشی به عنوان یک اختلال

اگر رفتارهای تکانشی در حد متعارف باشند و بر تمام زندگی یک فرد سایه نیندازند، معمولاً به عنوان یکی از صفات شخصیتی مورد توجه و تحلیل قرار می‌گیرند.

برخی مدل‌های شخصیت شناسی مانند مدل پنج عاملی شخصیت، رفتارهای تکانشی را به عنوان یکی از پارامترهای مورد سنجش در ارزیابی و سنجش شخصیت در نظر می‌گیرند.

اما رفتارهای تکانشی در شکل گسترده و جدی آن، به عنوان یک اختلال شخصیتی در نظر گرفته می‌شوند و به عنوان نشانه‌ای مهم از کاهش سطح سلامت انسان‌ها مورد مطالعه قرار می‌گیرند.

گاهی از این اختلال، به عنوان اختلال کنترل تکانه نام برده می‌شود.

اختلال تکانشی یا اختلال کنترل تکانه در بسیاری از انواع اختلال های شخصیتی، از جمله اختلال شخصیت مرزی، اختلال دو قطبی، اختلالات مربوط به مصرف مواد مخدر و اختلال‌های متعدد دیگر مورد بحث قرار می‌گیرد.

البته باید به خاطر داشته باشیم که رفتارهای تکانشی در کودکان طبیعی‌تر محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، انتظار می‌رود که انسان‌ها با افزایش سن و رسیدن به بلوغ، کنترل بیشتری روی تکانه ها داشته باشند.

نشانه های رفتار تکانشی

برخی از نشانه های رفتار تکانشی عبارتند از:

ناتوانی در برنامه ریزی یا آماده سازی: به دلیل تحریک پذیری، فرد دارای رفتارهای منطقی نیست و برعکس، عجله و صبر نکردن مشخصه اصلی این رفتار است و در طی این رفتار، «هر چیزی می تواند اتفاق بیفتد».
عدم کنترل: فردی که رفتار تکانشی دارد معمولا بر روی رفتارخود کنترلی ندارد.
پایداری: در رفتار تکانشی معمولا نوعی پایداری وجود دارد زیرا فرد فکر می کند که کار او طبیعی است و ممکن است به این رفتار ادامه دهد.
جستجو برای تجربیات جدید: با توجه به احساسات شدید مثبت یا منفی، مهارت های شناختی فرد برای برنامه ریزی و ارزیابی جایگزین های مختلف دچار تغییر شده و تصمیمات او در لحظه گرفته می شود.

علل رفتار تکانشی

در مبحث عصب شناسی، رفتار تکانشی را یک پدیده عنوان کرده اند که مانند پاسخ و ایده ای به رفتار مغز است و در نهایت این رفتار غیر قابل کنترل می شود. بعضی از افرادی که رفتار تکانشی دارند، به سختی می توانند رفتار خود را کنترل کنند.

رفتار تکانشی، ارتباط مستقیمی با انتقال دهنده های عصبی، به ویژه دوپامین، دارد که با فرآیند یادگیری و تقویت آن هم مرتبط است. مطالعات نشان داده است که یکی از علل ایجاد رفتار تکانشی، نقص گیرنده در لوب پیشانی و به طور خاص در قشر پیشانی است که مسئول تصمیم گیری و قضاوت در فرد است.

این نکته به این معنی است که هسته مغزی که در بخش تصمیم گیری قرار دارد، مسیری انحصاری را دنبال می کند و سریع ترین راه را بدون فکر، برای دریافت پاداش، انتخاب می کند. محققان دیگری عنوان کرده اند که رفتار تحریک پذیری توسط گیرنده های کم فعال دفاعی در ناحیه ای از مرکز مغز ایجاد می شود.

درمان رفتارهای تکانشی

رفتارهای ناخوشایند و تکانشی می تواند جدی و فراگیر باشد، اما باید گفت که این گونه رفتارها را می توان درمان کرد. با مراجعه به مشاور و پزشک متخصص، بهترین راهکار و درمان برای این گونه رفتارها در نظر گرفته می شود.

فردی که دچار رفتارهای تکانشی است، با استفاده از مکانیسم های مقابله ای سالم برای کنترل احساسات شدید، بهتر می تواند موقعیت های مختلف خود را مدیریت کند. برخی از درمان های رایج می تواند به فرد کمک کند تا آگاهی بیشتری نسبت به اقدامات خود داشته باشد، بنابراین وقت خود را صرف بررسی عواقب کار خود، می کند.

تمرین این تکنیک می تواند به فرد کمک کند تا زمان لازمی برای بازتاب گزینه های خود در نظر گرفته و در مورد چگونگی پاسخ به رویدادهای اطراف خود، فکر کند.

برای درمان رفتارهای تکانشی، معمولا در کنار تمرینات مشاوره ای، داروهایی نظیر مهار کننده سروتونین (SSRI) وگاهی اوقات دوز کمی از یک آنتی سایکوتیک، تجویز می شود. این داروها بیشتر در زمانی تجویز می شوند که رفتار تکانشی و تهاجمی، به اندازه ای شدید باشد که تهدیدی برای امنیت شخصی فرد باشد.

مصرف داروها معمولا همراه با روان درمانی و از طریق یک درمانگر متخصص تجویز می شود. این داروها در درمان علائم بیماری های روانی و بهداشتی و در افراد مبتلا به اختلالات مربوط به عصبانیت، می تواند مفید باشد. علاوه بر این، آن ها ممکن است به طور مستقیم در کنترل رفتارهای تکانشی، بسیار موثر باشند.