

## Zelfregulatie, ontwikkeling en herstel

### Verbetering en herstel van cognitie, emotie, motivatie en regulatie van gedrag

Zelfregulatie is datgene wat mensen tot mens maakt. Het betreft hun vermogen hun psychisch functioneren – in het bijzonder hun zelf – te kunnen beïnvloeden. Daardoor kunnen zij, samen met anderen, steeds complexere en verder weg liggende doelen bereiken. Zelfregulatie impliceert beïnvloeding van cognitieve, emotionele en motivationele processen en de regulatie van het gedrag.

Zelfregulatie ontwikkelt zich in fasen. Tot ver in de volwassenheid verwerven mensen op dit vlak nieuwe competenties. Als zij daarin gehinderd worden, bijvoorbeeld door sociaal isolement of beperking van hun autonomie, kunnen allerlei somatische, psychische en sociale problemen ontstaan. Bij de oplossing van deze problemen is steun van anderen vaak essentieel. De hulp leidt echter vaak pas tot opmerkelijk en duurzaam herstel als mensen geholpen worden het niveau van hun zelfregulatie te verhogen. Maar louter leunen op steun van anderen is niet voldoende. In zekere zin hebben mensen de sleutel in handen om hun problemen zelf op te lossen: het verbeteren, versterken of herstellen van de zelfregulatie doe je uiteindelijk zelf.

Dit boek bespreekt de achtergronden en kenmerken van zelfregulatie. Het accent ligt op de ontwikkeling van de executieve functies. Deze stellen ons in staat onszelf, en daarmee ons gedrag, steeds beter te beïnvloeden. Zelfspraak, zelfbeheersing, zelfgewaarwording en het vermogen emoties en motivaties te evalueren en te reguleren zijn daarvan belangrijke voorbeelden. Hierdoor kunnen we telkens effectiever – met andere mensen – complexe doelen bereiken. *Zelfregulatie, ontwikkeling en herstel* verduidelijkt ook hoe problemen in de ontwikkeling van zelfregulatie in het dagelijks leven manifest kunnen worden.

Het accent ligt op het verband tussen zelfregulatie en



**ISBN:** 9789088502194

**Auteur:** dr. Jaap van der Stel

**Prijs:** € 28,00

[www.swpbook.com/1455](http://www.swpbook.com/1455)

psychische problematiek. Door de focus te leggen op zelfregulatie draagt dit boek bij aan de discussie over zaken als persoonlijk en maatschappelijk herstel, zelfmanagement, eigen kracht en het zelf regie nemen over de zorgverlening.