

خودتنظیمی و خودکنترلی

فهرست مطالب

مقدمه	۷
۱ خودتهدی سازی آیا خویشتن فعال ما، یک منبع محدود است	۲۵
۲ انتخاب کردن، خودکنترلی در شرایط بعدی را تضعیف می کند	۵۹
۳ مدل توان و انرژی خودتنظیمی به عنوان منبعی محدود	۹۸
۴ فیزیولوژی اراده ارتباط گلوکز با خودکنترلی	۱۵۶
۵ خودکنترلی بالا نشانه سازگاری خوب	۱۹۷
۶ ارزیابی خودکنترلی	۲۳۴
۷ آنچه افراد به آن میل دارند	۲۷۱
۸ تنظیم پریشانی هیجانی بر کنترل تکانه ها مقدم است	۲۸۲
۹ مطالعه ای طولی درباره به تعویق انداختن، عملکرد، اضطراب و سلامتی	۳۲۰
۱۰ عملکرد هوشی و خودتهدی سازی	۳۳۲
۱۱ رهبران چگونه عملکردهای خود را تنظیم می کنند؟	۳۶۸
منابع	۴۱۶

مقدمه

برای توجیه اهمیت مطالعه در خصوص خودکنترلی، دو مجموعه از دلایل را می‌توان ذکر کرد. نخستین آن‌ها، بهبود کیفیت زندگی انسان است. علم روان‌شناسی نشان داده است که خودکنترلی، یکی از دو خصوصیتی است که می‌تواند پیامدها و نتایج مثبتی را برای طیف وسیعی از فعالیت‌ها، کارها و موقعیت‌ها به همراه داشته باشد. افرادی که به‌خوبی خودکنترلی می‌کنند، عملکرد تحصیلی و شغلی بهتری نسبت به دیگران دارند. این افراد دارای محبوبیت بیشتری هستند، دیگران آنان را قابل اعتمادتر و برای روابط نزدیک و صمیمانه، مناسب‌تر می‌دانند (در واقع، این قضاوت افرادی است که با آنان در ارتباط هستند). آنان افراد شادتری هستند که تنش و اضطراب کمتری دارند. از زندگی خود لذت بیشتری می‌برند. از سلامت جسمی و روحی بهتری برخوردارند. مشکلات رفتاری کمتری دارند: از سیگار کشیدن گرفته تا پرخوری تا تعصب بیجا و خشونت در منزل. این افراد، جرم‌های کمتری را مرتکب می‌شوند (و در نتیجه کارنامه اعمال آنان پاک‌تر است و سوءسابقه کمتری دارند). از منظر پایان دوران حیات، آنان طول عمر بیشتری دارند. خودکنترلی برای خود فرد و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، منافع بی‌شماری دارد.

تنها خصیصه دیگری که مطابق علم روان‌شناسی می‌تواند چنین مزایا و فوایدی را داشته باشد، هوش است. در همین‌جا نیز خودکنترلی برتری خود را نسبت به هوش نشان می‌دهد و آن برتری این است که ظاهراً می‌توان خودکنترلی را حتی در دوران بزرگسالی بهبود بخشید اما بهبود بخشیدن هوش امری است که مشکل بتوان آن را حاصل نمود. بنابراین، خودکنترلی تنها نماینده علم روان‌شناسی است که در بهبود کیفیت زندگی افراد و جامعه ایفای نقش می‌کند.

دومین سلسله از دلایلی که می‌توان برای اهمیت مطالعه در زمینه خودکنترلی برشمرد، اهمیت عقلی و علمی آن است. خودکنترلی، مؤلفه‌ای کلیدی و بسیار مهم در شناخت ماهیت نهاد انسان است. شناخت خویشتن و هویت انسان، پروژه عظیمی است که فکر و تلاش - و در واقع دوران حیات - افراد بی‌شماری را در رشته‌های مختلف علمی و تحقیقاتی به خود مشغول داشته است. هیچ‌کدام از نظریه‌های مربوط به خویشتن انسان بدون شناخت این موضوع که «خویشتن انسان، چگونه خود را اداره می‌کند»، نمی‌توانند به موفقیت برسند. خودتنظیمی، صرفاً یکی از کارکردهای ساده خویشتن انسان نیست، بلکه خصیصه‌ای است که معرف کل سیستم افکار، احساسات، اعمال، خصوصیات و انتخاب‌هایی می‌باشد که در کنار هم، «خویشتن» انسان را تشکیل می‌دهند. پیش‌تر و در دهه ۱۹۹۰

میلادی، من در چند اجلاس در زمینه خویشتن و هویت انسان حضور یافتم، و ما در این اجلاس‌ها گام‌های بلندی در درک مقوله‌های «خودشناسی» و «عزت نفس»، ابعادی از خویشتن که به ارتباط فرد با دیگران مربوط می‌شوند، تفاوت‌های میان خویشتن افراد بر مبنای شخصیت آنان، و برخی از مقولات دیگر برداشتیم، اما در این زمینه که خویشتن را به‌عنوان یک «عامل» درک کنیم، پیشرفتمان بسیار کمتر از حد مورد انتظار بود. «عامل» بودن خویشتن به این معناست که خویشتن انسان، موجودی است که انجام کاری را انتخاب، کنترل و آغاز می‌کند، و همه این موارد مستلزم آن است که «خویشتن» انسان بر خود اعمال کنترل نماید. به تدریج، این مقوله برای من مبدل به یک چالش شد. کار تحقیقاتی حاضر، تا حدی پاسخ به این چالش و تلاشی در جهت پر کردن این خلأ است که در دانسته‌های علم روان‌شناسی نسبت به مقوله «خویشتن» وجود دارد.

این کتاب با نگاهی به یک برنامه تحقیقاتی در زمینه روان‌شناسی اجتماعی نوشته شده است. این اثر در زمانه‌ای ارائه می‌شود که روان‌شناسی اجتماعی به‌طور کلی دوران پرتلاطمی را پشت سر می‌گذارد. تنوع نظریات مختلف داغ است و یکی از موفق‌ترین نظریه‌های علم روان‌شناسی اجتماعی، یعنی نظریه «خودتهی‌سازی» نیز سهم خود را در این گرما دارد. بنابراین بجا و مقتضی است که نه فقط این برنامه تحقیقاتی را شرح دهم، بلکه جایگاه و اهمیت آن را در تغییر چشم‌انداز این رشته علمی یادآور شوم. برنامه تحقیقاتی که در اینجا ارائه می‌کنم، هنوز هم در حال تکمیل و پیشرفت است، اما دست کم این پیشرفت، تا کنون چشمگیر و قابل ملاحظه بوده است.

آنچه در ادامه می‌آید، روایتی غیر رسمی و شخصی است از این‌که چگونه این برنامه تحقیقاتی تکامل یافته و طرز فکر من در ربع قرن گذشته تغییر کرده است. باید از اینجا شروع کنم که چگونه کار بر روی خودتنظیمی را در فضای «قدرت محدود اراده» شروع کردیم. سپس، توضیح خواهم داد که چگونه آن ایده ساده اولیه در سایه تحقیقات گروه من و دیگران، تکامل و توسعه یافت. پس از آن، پدیده‌های دیگری را نظیر خستگی ناشی از تصمیم‌گیری بررسی خواهم کرد. به دنبال آن، درباره موضوعات کلی‌تری مانند فرهنگ و اراده آزاد بحث مختصری خواهم داشت و سپس، به چالش‌ها و مجادلاتی که در سال‌های اخیر در این رشته وجود داشته‌اند، خواهم پرداخت. در پایان، به‌طور خلاصه خواهم گفت که هم‌اکنون ما در کجای این قصه قرار داریم.

اولین قدم‌ها

در سال ۱۹۷۸ برای گذراندن دوره تخصصی تکمیلی در مقطع فوق دکترا به دانشکده جامعه‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا در برکلی رفتم. به‌تازگی دوره دکترا خود را در رشته روان‌شناسی اجتماعی تجربی گذرانده بودم. سایر دانشجویان مقطع فوق دکترا از رشته‌های دیگر هم آنجا بودند. عنوان برنامه رسمی، «شخصیت و ساختار اجتماعی» بود، اما در کمال تعجب، همه آنان مدعی بودند که در حال مطالعه بر

روی مقوله «خویشتن» و «هویت» انسان هستند. روح فکری و علمی حاکم در آن زمان این گونه بود: در دهه ۱۹۷۰، محققان عمدتاً بر موضوع «یافتن خویشتن» تمرکز داشتند و آن را در قالب پروژه‌های تحقیقاتی و علمی دنبال می‌کردند.

من در ابتدای دوران تحصیلی خود، چندین فرآیند مربوط به «خویشتن» انسان را مطالعه کرده بودم. در دهه ۱۹۸۰ متفکرانی چند - که از میان آن‌ها چارلز کارور و شیلی تیلور به‌طور خاص من را تحت تأثیر قرار داده بودند - اظهار داشتند که خودتنظیمی صرفاً یکی از این فرآیندهای روان‌شناختی مربوط به «خویشتن» انسان نیست، بلکه شاه‌کلید همه این فرآیندها هست. من تا آن زمان هرگز به مقوله خودتنظیمی فکر نکرده بودم، بنابراین فکر کردم که اگر می‌خواهم در زمینه روان‌شناسی «خویشتن» انسان بازیگر مهمی شوم، بهتر است که نسبت به این مسأله به آگاهی برسم. بازدید از مؤسسه ماکس پلانک در مونیخ و یک فرصت مطالعاتی در دانشگاه ویرجینیا، این فرصت را به من داد تا هر آنچه را که می‌توانستم درباره خودتنظیمی بخوانم. در آن زمان، کار منسجم و پیوسته‌ای در این موضوع انجام نشده بود. در عوض، یافته‌ها در حوزه‌ها و تحقیقات مختلف پراکنده بودند، مانند تحقیقاتی که در زمینه غذا خوردن، سیگار کشیدن، و کنترل احساسات و عواطف انجام شده بودند. با همراهی و همکاری تاد هیثتون و دایان تیس، کتابی تحقیقاتی در این زمینه نوشتیم که بیشتر تحقیقات انجام شده در این باره را در برمی‌گرفت و آن‌ها را در یک جا ارائه می‌کرد. در آن زمان نمی‌دانستیم که این کتاب، اثری تأثیرگذار خواهد شد. اولین نشانه این تأثیرگذاری که برای ما شگفت‌آور بود، این بود که افرادی خارج از رشته روان‌شناسی، حتی دوستان و کسانی که دانشمند نبودند و تحصیلات کمی داشتند، علاقه فراوانی به این کتاب نشان دادند. عنوان این کتاب «از دست دادن کنترل: چرا و چگونه افراد در خودتنظیمی ناکام می‌مانند» بود و ظاهراً به مقوله‌ای می‌پرداخت که بیشتر مردم در زندگی شخصی خود با آن دست به‌گریبان بودند.

این ایده که خودکنترلی به یک منبع محدود انرژی وابسته است که شبیه آن چیزی است که عوام از آن با نام «قدرت اراده» یاد می‌کنند، نخستین بار در همین زمان به وجود آمد. من به یافته‌هایی بر می‌خوردم که نشان می‌داد توانایی افراد در نگه‌داشتن رژیم غذایی خود یا خودداری از انجام کارهای اعتیادآور، ظاهراً متغیر است و به‌طور خاص، وقتی که تقاضاهای دیگری هم وجود داشته باشد، این توانایی کم می‌شود.

ایده «انرژی محدود» در آن هنگام، یک نظریه افراطی محسوب می‌شد. در حقیقت، خود من در اظهارات اولیه خود همواره به شوخی می‌گفتم که مدل‌های انرژی آن‌قدر از نظر علم روان‌شناسی، تاریخ گذشته و از دور خارج هستند که اصلاً لازم نیست به خودمان زحمت این را بدهیم که آن‌ها را حتی زیر سؤال ببریم! فروید و دیگران هم از انرژی صحبت کرده بودند، اما آن رویکرد به‌تمامی دیگر از بین رفته بود. روان‌شناسی به‌طور کلی و روان‌شناسی اجتماعی به‌طور خاص، تحت سلطه این ایده

قرار داشت که مغز، مانند یک کامپیوتر است و بنابراین، کلید شناخت روان‌شناختی آن، این است که بدانیم اطلاعات چگونه در مغز پردازش می‌شوند. هیچ‌کس، حتی در مقام تشبیه به انرژی حتی فکر هم نمی‌کرد. مطرح کردن چنین چیزی، پارو زدن برخلاف جریان آب بود.

من و تایس با هم فرصت مطالعاتی دانشگاه ویرجینیا را پشت سر گذاشتیم، و در همین زمان بود که نوشته‌هایمان را برای اولین بار تکمیل کردیم. ما پیش‌نویس کار خود را به دانشجویان خود در مقطع دکترا در دانشگاه کیس وسترن ریزرو ارسال کردیم. یکی از آنان، مارک موراون، فکر می‌کرد که نظریه انرژی محدود، چیزی است که می‌توان آن را در آزمایشگاه در معرض آزمایش گذاشت. تحقیقات و مطالعات اولیه خیلی خوب پیش رفت: او از افراد شرکت‌کننده خواست که نیروی اراده خود را با انجام یک کار اولیه تخلیه کنند، و سپس آنان را در معرض آزمایش دوم قرار داد. در صورتی که آن‌ها کار خودکنترلی اولیه را انجام داده بودند (در مقایسه با کسانی که کار اولیه‌شان مستلزم خودتنظیمی نبود)، عملکرد آن‌ها در کار دوم قطعاً ضعیف‌تر می‌شد.

این سرآغاز آن چیزی بود که به روش کارهای دوگانه برای مطالعه تخلیه نیروی اراده مشهور شد. یافته‌های این آزمایش مستقیماً برخلاف آن چیزی بود که مدل‌های حاکم مبنی بر پردازش اطلاعات، پیش‌بینی می‌کردند. اگر مغز را مانند یک کامپیوتر بدانید، آنگاه انجام یک کار اولیه خودکنترلی به‌مثابه «بارگذاری برنامه» است و در نتیجه، باید ذهن را وارد فرایند خودتنظیمی کند. در نتیجه، عملکرد فرد در کار خودتنظیمی ثانویه باید بهتر و مؤثرتر باشد. لیکن ما در مطالعات متوالی، عکس این قضیه را یافتیم. در مقام تشبیه، می‌توان این‌گونه گفت که افراد بخشی از نیروی اراده خود را بر روی کار اولیه صرف می‌کردند، و در نتیجه برای آنان نیروی اراده کافی برای خوب انجام دادن کار ثانویه باقی نمی‌ماند.

این یافته‌های اصلی، دوباره و چندباره در تحقیقات بعدی نیز تکرار شد، تحقیقاتی که به روش‌های متفاوت و در آزمایشگاه‌های مختلفی به انجام می‌رسید: پس از یک کار خودکنترلی اولیه، افراد در کارهای متفاوت بعدی که مستلزم خودکنترلی باشد، عملکرد ضعیف‌تری را از خود نشان می‌دهند. ظاهراً این بدان معناست که نوعی از انرژی در انجام کار اولیه به مصرف می‌رسد و در نتیجه، انرژی کمتری برای کار بعدی باقی می‌ماند، در نتیجه عملکرد دچار نقصان می‌شود.

باید به دنبال اصطلاحی می‌گشتیم که بتواند این پدیده را توضیح دهد. در تاریخچه نظریات مربوط به «خویشتن» انسان جست‌وجو کردیم، و می‌توان گفت که تقریباً کسی صحبتی از انرژی نکرده بود. هرچند، فروید این کار را کرده بود، و ما از روی احترام به وی، عبارتی را که او به‌کار برده بود، یعنی «خودتهی‌سازی» را وام گرفتیم. از این رو، نظریه ما به «خودتهی‌سازی» مشهور گردید: برخی از منابع انرژی خویشتن به مصرف می‌رسند و انرژی کمتری برای چالش بعدی باقی می‌ماند. در ابتدا، این تعبیر چیزی در حد یک تشبیه بود. ما هنوز فکر نمی‌کردیم که خودکنترلی، انرژی فیزیکی به معنای واقعی آن را به مصرف برساند. اما به تدریج به این نگاه رسیدیم، و نظریه ما با یافته‌های بیشتر تکامل یافت.

خود این نظریه بعدها به «مدل توان و انرژی» شهرت یافت. این نام، از این معنا ریشه گرفته بود که امیال انسان می‌تواند قوی یا ضعیف باشند، و بنابراین برای مقاومت در برابر آن‌ها، خویشتن انسان باید به همان اندازه قدرتمند باشد. (شاید همین معنا در تعبیر عوامانه «نیروی اراده» هم نهفته باشد.)

پیشرفت‌های بزرگ و اصلاحاتی که در این نظریه انجام شد

دهه نخست حیات نظریه «خودتهی‌سازی» با پیشرفت‌های چشمگیری همراه بود و آزمایشگاه ما پشت سر هم تحقیق انجام می‌داد و محققان دیگر هم در این زمینه شروع به کمک کردند. تا شروع دهه دوم، این نظریه به شکل فزاینده‌ای تأثیرگذار و موفق شده بود و علاقه افراد بسیار بیشتری را به انجام تحقیق برانگیخت، از جمله افرادی که در ابتدا به شدت منتقد بودند و به دنبال آن بودند که این نظریه را براندازند یا نظریه دیگری را جایگزین آن نمایند، یا کسانی که با اندکی جرح و تعدیل، شکل جدیدی از آن را ارائه می‌کردند و مدعی بودند که خود بانی و مبدع آن هستند، و یا در موارد معدودی ادعا می‌کردند که این پدیده از اساس واقعیت ندارد. در این بخش به پیشرفت‌های مثبت و بسط و تکامل این نظریه می‌پردازیم. در قسمت بعدی به چالش‌ها و اختلاف نظرها خواهیم پرداخت.

ذخیره‌سازی

یافته اولیه ما این بود که پس از آن که افراد در یک کار اولیه، اعمال خودکنترلی کنند، عملکرد آنان در کار خودکنترلی ثانویه تضعیف می‌شود. فرض اولیه ما این بود که خودتهی‌سازی به معنای این است که «خویشتن» انسان، انرژی خود را در کار اولیه مصرف می‌کند و در نتیجه برای کار دوم، انرژی کافی برایش باقی نمی‌ماند.

این نظر خیلی زود اصلاح شد. مغز در معرض خطر اتمام ذخایر انرژی خود نیست. تحقیق موراون نشان داد که یکی از تأثیرات خودتهی‌سازی، ذخیره‌سازی انرژی است. بدین معنا که ذهن، بخشی از منابع انرژی خود را مصرف می‌کند و باقیمانده آن را ذخیره می‌نماید، یعنی همه ذخایر خود را مصرف نمی‌کند.

تمرین، توان خودکنترلی را افزایش می‌دهد

همچنین ما به تدریج دریافتیم که می‌توان با تمرین منظم، خودکنترلی را تقویت کرد. این یافته، با نظریات قدیمی‌تر در خصوص ساختن شخصیت فرد همخوانی داشت. زمانی که افراد به مدت دو هفته به طور منظم تمرینات خودکنترلی را انجام می‌دادند، آنگاه عملکردشان در کارهای خودکنترلی آزمایشگاهی که کاملاً هم با تمریناتشان تفاوت داشت، بهتر می‌شد.

ترکیب ذخیره‌سازی و تأثیر تمرینات منظم، ما را بر آن داشت تا از تشبیه توان خودکنترلی به توان

عضلانی استفاده کنیم. ماهیچه‌ها پس از اعمال نیرو، خسته می‌شوند، که این شبیه همان مفهوم اولیه خودتهی سازی است. همچنین وقتی که افراد شروع به احساس خستگی کنند، انرژی عضلانی خود را ذخیره می‌کنند و البته عضلات با تمرین مکرر قوی تر می‌شوند.

قند خون: فراتر از تشبیه؟

یک آزمایش اشتباه، مسیر تحقیقات ما را به شکل اتفاقی تغییر داد. متئو گایلیوت که یک دانشجوی مقطع دکترا بود و در آزمایشگاه من کار می‌کرد، درصدد بود تا آن چیزی را که ما «فرضیه ماردی گراس» می‌نامیدیم، آزمایش کند. نام این فرضیه از جشن ماردی گراس گرفته شده است، جشنی که در برخی فرهنگ‌ها، کاتولیک‌ها در آن پیش از شروع دوره ریاضت و استغفار چهل روزه، خود را غرق در لذت و سرخوشی می‌سازند. ایده مت این بود: اگر مقاومت در برابر وسوسه توان فرد را تخلیه می‌کند، آیا تن دادن به وسوسه می‌تواند وی را قوی تر سازد؟ ما تحقیق ساده‌ای را با محوریت خودتهی سازی انجام دادیم و در حین اجرای عمل خودتهی سازی، از برخی از شرکت‌کنندگان با بستنی پذیرایی کردیم.

در افرادی که به آنان بستنی داده بودیم، اثر خودتهی سازی واقعاً از بین رفته بود البته این اثر در یکی از گروه‌های کنترل هم که با یک غذای معمولی و غیر اشتهاآور پذیرایی شده بودند، از بین رفته بود. ظاهراً برای مقابله با تأثیرات خودتهی سازی، لذت بردن فرد ضرورتی نداشت و این برخلاف فرضیه ماردی گراس بود. اما این قضیه ما را به فکر واداشت: آیا این اتفاق می‌توانست مربوط به کالری‌ها باشد؟ به هر روی، غذا هم نوعی از انرژی است.

گایلیوت مطالعه پیشینه تحقیقات بر روی قند خون را آغاز کرد. قند خون، ماده‌ای شیمیایی در جریان خون است که بدن از آن برای انتقال انرژی از معده و سایر ذخیره‌گاه‌ها به مغز، عضلات و سایر اندام‌ها استفاده می‌کند. وی دریافت که محققان علم تغذیه، قبلاً به یافته‌های چندی رسیده بودند که نشان می‌داد سطح پایین قند خون منجر به بروز رفتارهایی می‌شود که نشانه ضعف در خودکنترلی است. این بسیار هیجان‌انگیز بود، زیرا نشانه دلگرم‌کننده‌ای بود از این که ما بتوانیم از تشبیه خودکنترلی به نیروی اراده فراتر رویم و خودتهی سازی را با کمبود منابع واقعی انرژی پیوند بزنیم.

سلسله آزمایش‌های بعدی، این مقوله را بیشتر و بیشتر به تأیید رساند. ما دریافتیم که سطح پایین قند خون، نشانه عملکرد ضعیف در کارهای خودکنترلی است. همچنین به مانند تحقیقی که با استفاده از بستنی انجام دادیم، در آزمایش‌های بعدی نیز متوجه شدیم که دریافت میزان معینی از گلوکز می‌تواند اثرات خودتهی سازی را خنثی کند و این نشان می‌داد که قند می‌تواند منابع تخلیه شده انرژی را به حالت قبل برگرداند. (همچنین ما به یافته‌هایی دست پیدا کردیم که نشان می‌داد سطح قند خون بعد از انجام یک کار خودکنترلی آزمایشگاهی، در مقایسه با قبل از آن افت پیدا می‌کرد، اما این یافته در تحقیقات بعدی ما تکرار نشده است و بنابراین، دیگر به آن اعتقادی نداریم.)

تخصیص

باز هم یادآوری می‌کنیم که ایده اولیه ما این بود که مغز انسان، در حال اتمام ذخیره سوخت خود است. اما در سال ۲۰۱۲، بیدی و لین خلاف آن را نشان دادند و یافته‌های متقاعدکننده آنان نشان داد که بدن انسان (دست کم در شرایط عادی در زندگی مدرن امروزی) هرگز از قند خالی نمی‌شود. آنان اظهار داشتند که تأثیرات خودتهی‌سازی، ناشی از نحوه تخصیص منابع باقیمانده انرژی است، نه تمام شدن آن. بدن تصمیم می‌گیرد که آیا یک کار خاص، ارزش صرف کردن انرژی را دارد یا خیر، درحالی‌که اساساً ذخایر انرژی بدن نامحدود است.

بحث نحوه تخصیص منابع خودتنظیمی، من را ترغیب کرد که به مقوله تخصیص انتخابی به‌عنوان یک وجه ضروری در شناخت خودتنظیمی و خودتهی‌سازی نگاه کنم. باین‌حال، نمی‌توانستم با شکل افراطی‌تر نظریه آن‌ها همراهی کنم که منابع انرژی خودتنظیمی را نامحدود می‌دانست. به‌رحال، در طبیعت و در جامعه، تخصیص انتخابی عمدتاً هنگامی رخ می‌دهد که منابع، محدود باشند. آب یک نمونه خوب است: در جاهایی که آب فراوان است، آزادانه و گاهاً بی‌محابا تخصیص داده می‌شود، حال آن‌که در جاهایی که آب کمیاب است، تلاش بیشتری می‌شود تا با اقداماتی مانند جیره‌بندی، اخذ اضافه بها و اعمال محدودیت در مصرف آب آن را با دقت تخصیص دهند.

هنوز هم این سؤال باقی بود: اگر بدن انسان به اندازه کافی قند دارد و در حین انجام یک تحقیق آزمایشگاهی در زمینه خودکنترلی اصلاً با خطر تمام شدن قند مواجه نیست، چرا زحمت ذخیره‌سازی را به خود می‌دهد؟ پاسخی که اخیراً به این سؤال داده شده است، از قیاس و تشبیه آن به عضلات بهره جسته است. می‌دانیم که ماهیچه‌ها مدت‌ها قبل از آن‌که به لحاظ فیزیولوژیکی از کار کردن باز بمانند، شروع به احساس خستگی می‌کنند. خستگی، علامتی برای شروع ذخیره‌سازی انرژی است، و با این حس شروع می‌شود که فرد، بخشی از قوای عضلانی خود را به مصرف رسانده است. یک «فرمانده مرکزی» در ذهن هست که چنین علائمی را برای شروع ذخیره‌سازی مخابره می‌کند، حتی اگر کاملاً نداند که چقدر انرژی یا توان در آن ماهیچه باقی مانده است. همین امر برای خودکنترلی هم می‌تواند صادق باشد: در مرحله‌ای، ذهن می‌داند که اعمال خودکنترلی کرده است و در نتیجه باید مصرف انرژی خود را کاهش دهد و آن را ذخیره کند، حتی اگر واقعاً نداند که چقدر انرژی در بدن باقی مانده است.

فراتر از خودکنترلی: انتخاب، آغازگری و استدلال

یکی از مقاطع هیجان‌انگیز در کار ما آنجایی بود که تحقیق ما درباره خودتهی‌سازی، از خودکنترلی فراتر رفت و فرآیند تصمیم‌گیری را نیز در بر گرفت. می‌توانم بگویم که حتی از مدت‌ها قبل از این که وارد این رشته شوم، هرگز اتفاق نیفتاده بود که به خاطر یافته یک تحقیق، نفس اینگونه در سینه‌ام

حبس شود. من سخت کار می‌کردم تا بتوانم انبوهی از تحقیقات قبلی در مورد خویشتن انسان را در یک فصل از کتاب «راهنمای جامع روانشناسی اجتماعی» گردآوری کنم، و فکر می‌کردم که قرار دادن همه فرآیندهای اجرایی شامل خودتنظیمی و اعمال کنترل بر جهان بیرونی در کنار هم و در یک گروه، کار معقول و معناداری است. فرآیندهای اخیر مستلزم کار تصمیم‌گیری بود. با اضافه شدن یافته‌های مربوط به مدل منابع محدود انرژی برای خودکنترلی، سؤالی که برای من پیش آمد، این بود که: آیا همان انرژی برای انتخاب کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ آیا این شگفت‌انگیز نیست؟

آلن براتسلوسکی نخستین تحقیق را در این خصوص انجام داد، و نتایج آن بسیار مثبت بود. مقوله «انتخاب»، موضوع بسیطی بود و جهان با نتایج این تحقیق کاملاً آشنایان نشده بود، پس دیگران هم شروع به کار بر روی این پروژه کردند و تحقیقات بیشتری را در این زمینه انجام دادند. در این میان، کاتلین فُهس گوی سبقت را از دیگران ربود و این کار را به سرانجام رساند و منتشر کرد. منتقدان همچنان سؤالات و نقطه نظرانی داشتند، اما خوشبختانه مشخص شد که نتایج این تحقیقات، درست و موفقیت‌آمیز بوده است و ما سرانجام توانستیم مقاله آن را در یکی از نشریات برتر این رشته منتشر کنیم.

موفقیت دیگر ما در زمینه هوش بود. مقوله هوش در مقایسه با خصیصه‌های دیگر، بسیار دقیق‌تر و کامل‌تر، به مدت طولانی‌تر و توسط محققان بیشتری مورد مطالعه قرار گرفته است، و قطعاً بیشتر از خودکنترلی بدان پرداخته‌اند. خصیصه هوش، بسیار بهتر مورد سنجش و اندازه‌گیری قرار می‌گیرد و ثابت شده است که این خصیصه، کاملاً نشانه و حتی گاهی دلیل بسیاری از دستاوردها در آینده هر فرد هست. محققان حوزه هوش در کنار من حضور داشتند، و به‌مانند برادران بزرگ‌تر به این برادر کوچک در حال رشد و بازیگوش خود که کمی هم زورگو بود، علاقه زیادی داشتند. آنان با حسن نیت و صفای باطن، تصور می‌کردند که در پایان مشخص خواهد شد که بخش عمده‌ای از خودکنترلی تحت تأثیر هوش است. پس ثابت کردن این موضوع که عملکرد خوب فرد در آزمون‌های بهره هوشی به خاطر خودکنترلی است، برای آنان نوعی کودتا محسوب می‌شد. به جای این که هوش دلیل عملکرد خوب فرد در خودکنترلی باشد، عکس این قضیه اتفاق افتاد: برخی از برتری‌های ظاهری هوشی، احتمالاً به خاطر خودکنترلی بودند. اشمایکل، فُهس و باومیستر در سال ۲۰۰۳ نشان دادند که شرکت‌کنندگانی که دچار خودتهی‌سازی شده بودند، در مقایسه با شرکت‌کنندگان تخلیه نشده، در آزمون‌های هوش عملکرد ضعیف‌تری داشتند. بنابراین، امتیاز یک فرد در یک آزمون هوش صرفاً، مستقیماً و به وضوح نشان‌دهنده میزان یک توانایی ذهنی ثابت نیست، بلکه وضعیت فعلی منابع خودتنظیمی (نیروی اراده) وی را هم نشان می‌دهد.

بررسی الگوی تضعیف عملکرد ذهنی افراد هم نکات زیادی را نمایان کرد. تخلیه منابع خودتنظیمی، به شکل یکسانی همه عملکردهای ذهنی را تضعیف نمی‌کرد. فرآیندهای ساده و خودکار مانند حافظه مربوط به کارهای روزانه تحت تأثیر قرار نمی‌گرفتند. در مقایسه، خودتهی‌سازی موجب

اختلال و نقصان عظیمی در کارهایی می‌شد که مستلزم تفکر آگاهانه بودند، یکی از این کارها، گذر از یک ایده به ایده دیگر تحت قوانین و مقررات خاص بود. فرآیندهای استدلال، استنتاج، و برداشت مفاهیم، همگی دستخوش این نقصان می‌شدند. به‌طورکلی، خودتهی‌سازی موجب می‌شود که کنترل ذهنی از بالا به پایین تحت تأثیر قرار گیرد، کنترلی که به واسطه آن، فرد دستورالعمل‌های ارادی را دنبال می‌کند تا از مفهومی به مفهوم دیگر برسد اما فرآیندهای ساده و خودکار تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند.

در واقع، مقاله‌ای که اخیراً توسط وُناش، سیاست‌د، مارانگِس و باومِیستر (۲۰۱۷) منتشر شد، نشان داده است که در حالت تخلیه منابع خودتنظیمی، فرآیندهای خودکار و شهودی باقدرت و گستردگی بیشتری عمل می‌کنند. این مطالعات نشان می‌دهند که نخست: احتمال بیشتری وجود دارد که افراد تخلیه‌شده بیشتر از دیگران، برای مسأله‌های به‌ظاهر ساده، راه‌حل‌های شهودی و بدون استدلال اما غلط ارائه کنند. به‌علاوه، این مطالعات نشان می‌دهند که تفکر شهودی و غیر استدلالی، برای ذخیره‌سازی منابع انرژی مفیدتر و مؤثرتر است. کسانی که مسأله‌ها را با استدلال‌های دقیق و آگاهانه حل می‌کردند، پس از آن دچار تخلیه منابع انرژی می‌شدند، در حالی که افراد دیگری که برای حل همان مسأله‌ها به روش‌های شهودی و غیر استدلالی روی می‌آوردند، دچار این حالت تخلیه نمی‌شدند. حتی به نظر می‌رسد که افراد به‌هنگام حل مسأله به مرحله‌ای برسند که خودشان متوجه این موضوع بشوند. یعنی این که هرگاه منتظر این باشند که مسأله‌های بعدی در پیش روی آن‌ها، مسأله‌هایی چالشی و دشوار باشند، برای شروع و حل مسأله‌های اول، انرژی زیادی صرف نمی‌کنند و بیشتر از روش‌های شهودی و غیر استدلالی استفاده می‌نمایند. از این رو، در اینجا هم کنترل آگاهانه از بالا به پایین مستلزم صرف منابعی مانند نیروی اراده است، و هنگامی که این نیروی اراده کم باشد یا ضرورت ذخیره‌سازی آن وجود داشته باشد، افراد به روش‌هایی روی می‌آورند که در عین مؤثر بودن، آسان هم باشند، از این رو فرآیندهای خودکار اما خطاپذیر شهودی و غیر استدلالی را برای حل مسأله به کار می‌گیرند.

مسأله دیگری که در اینجا مطرح می‌شود، مسأله پاسخگویی به شکل فعالانه (و نه منفعلانه) است که می‌توانیم آن را با تعبیر «رفتار کنشی» در برابر «رفتار واکنشی» - و یا در یک‌کلام، آغازگری - شرح دهیم. جنبه فعال خویشتن‌انسان شامل اعمال کنترل بر جهان اطراف از طریق تصمیم‌گیری و انتخاب‌گری و همچنین اعمال کنترل بر خود از طریق خودتنظیمی و آغاز سلسله فعالیت‌ها می‌باشد. در ابتدای کار، ما این فرضیه را بنا نهادیم که خودتهی‌سازی، افراد را مشتاق‌تر و راغب‌تر می‌سازد تا با محیط خود همراه شوند و تمایلی نداشته باشند که با استفاده از خلاقیت و آغازگری، کنترل محیط پیرامون خود را به دست بگیرند. تحقیقات معدودی به یافته‌ها و نتایجی رسیدند که با این فرضیه مطابقت داشت، اما به دلایل مختلف، این تحقیقات اندک نتوانستند از بوته نقد‌های نشریات علمی با سربلندی خارج شوند، و تنها چند هفته قبل از این که من این سطور را بنویسم، مجوز انتشار گرفتند.

بخشی از مشکل انتشار این تحقیقات این بود که وقتی که ما این پروژه را برای مدتی کنار گذاشته و بر کارهای دیگری تمرکز کرده بودیم، بحرانی دنیای روانشناسی اجتماعی را فراگرفت و در نتیجه آن، دیگر فقط جامعه‌های آماری بزرگ مورد توجه و تأکید قرار می‌گرفتند، پس بسیاری از تحقیق‌هایی که ما انجام داده بودیم، با وجود این که نتایج معنادار و درستی هم داشتند، به ناگهان از درجه اعتبار ساقط شدند.

در پایان، مهم‌ترین مانع مفهومی در برابر انتشار این تحقیقات، این بود که منتقدان، مفهوم «انفعال» را به معنای «بی‌عملی» تعبیر کرده بودند و به درستی اشاره می‌کردند که خودکنترلی پایین غالباً به بسیاری از عمل‌ها مانند پرخاشگری، سوء رفتار جنسی، ولخرجی، پرخوری و ... می‌انجامد. به نظر می‌رسید که اگر شخصی را که این همه کار را انجام می‌دهد انسان منفعل و بی‌عملی بنامیم، در توصیف خود اشتباه کرده‌ایم، حداقل در مقایسه با کسی که می‌نشیند و دست روی دست می‌گذارد تا اتفاقات خودشان بیفتند، این توصیف اشتباه است.

اما در حالت خودتهدی‌سازی این ذهن انسان و نه جسم اوست که دچار انفعال می‌شود و اجازه می‌دهد که اتفاقات خودشان بیفتند. انفعال در حالت خودتهدی‌سازی به معنای نبودن کنترل از بالا به پایین توسط ذهن سالم و هوشیار است. در این حالت، اجازه فرمان‌روایی آزادانه به وسوسه‌ها داده می‌شود.

آنچه که در نهایت منتقدان را راضی و متقاعد کرد، آزمایشی بود که نشان می‌داد خودتهدی‌سازی می‌تواند هم فعالیت و هم بی‌عملی را به یک‌شکل افزایش دهد، بسته به این که کدام یک برای فرد راحت‌تر باشد. در این آزمایش به شرکت‌کنندگان تخلیه‌شده و تخلیه نشده، غذاهایی داده شد تا آن‌ها را از نظر میزان خوشمزگی رتبه‌بندی کنند. ظاهر قضیه این بود که هدف از این آزمایش، آزمودن مزه غذاهاست. نکته اصلی در اجرای این آزمایش این بود که به برخی از شرکت‌کنندگان، مغز گردوی آماده مصرف داده می‌شد اما به برخی دیگر گردویی با پوسته سخت می‌دادند. بنابراین، آنان باید مقداری سعی می‌کردند تا این پوسته را بشکنند و بتوانند مغز گردو را بخورند. شرکت‌کنندگانی که در حالت تخلیه منابع خودتنظیمی قرار داشتند، وقتی که خوردن گردو برایشان آسان بود (مغز گردوی آماده)، مقدار بیشتری از آن را خورده بودند، اما وقتی که خوردن گردو مستلزم تلاش بیشتر بود (گردوی با پوست)، مقدار بسیار کمتری از آن را میل کرده بودند.

افراد دچار تخلیه منابع خودتنظیمی، معمولاً مسیر راحت‌تر را انتخاب می‌کنند. توانایی آغازگری و شروع به کار در آنان کاهش می‌یابد، خواه این کار، اقدام به گزارش یک خرابی و نابسامانی باشد، یا بلند شدن از جای خود برای برداشتن مواد لازم برای انجام یک کار خلاقانه، یا مقاومت در برابر وسوسه خوردن مقدار زیادی از غذایی که به آسانی در دسترس است و یا اعمال سعی و تلاش برای خوردن همان غذا. مجموع یافته‌های ما درباره آغازگری تصمیم‌گیری و خودکنترلی بدین معنا بود که خودتهدی‌سازی و فرآیندها و منابع مرتبط با آن، یکی از وجوه مهم و وسیع «خویشتن» انسان است و اکنون وقت آن بود که بزرگ بیندیشیم!

آزادی اختیار و اراده در حیوانات فرهنگی

مطالعات اولیه ما نشان می‌داد که منابع مربوط به نیروی اراده به شکل‌های مختلف با خودکنترلی در ارتباط هستند. با توجه به اهمیت خودکنترلی، این موضوع نیز اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند، حتی اگر به خودی خود کارکرد دیگری نداشته باشد. اما در مطالعات بعدی، دریافتیم که فرآیند تصمیم‌گیری هم با همان منابع مرتبط است. سپس فهمیدیم که توانایی آغازگری هم این چنین است. (و شاید مقوله توانایی برنامه‌ریزی هم چهارمین حوزه‌ای باشد که به همین منابع وابسته است. یافته‌های تحقیق اخیر توسط سیاست‌د و باومیستر (۲۰۱۷) نشان می‌دهد که افرادی که دچار خودتهدی‌سازی می‌شوند، از برنامه‌ریزی گریزان‌اند.)

واضح است که این پدیده، چیزی بیش از خودکنترلی را شامل می‌شود، هرچند اگر فقط خودکنترلی به این منابع وابسته بود، به تنهایی برای مصرف آن کفایت می‌کرد. به تدریج به این فکر افتادم که ما داریم به ورطه‌ی یکی از بحث‌های کلاسیک درباره‌ی ذات و سرشت انسان می‌افتیم: مسأله آزادی اختیار و اراده.

در آثار فلسفی درباره‌ی آزادی اختیار و اراده، مرتباً از مثال‌هایی استفاده شده است که شامل خودکنترلی هستند و برخی از مثال‌های دیگر هم دربردارنده‌ی انتخاب‌های منطقی می‌باشند. با این وجود فلاسفه به هیچ شکلی نتوانستند ثابت کنند که خودکنترلی، همان انتخاب آگاهانه است. ما این کار را انجام دادیم: در آزمایش‌های ما، تصمیم‌گیری، کارهای خودکنترلی بعدی را تحت تأثیر قرار می‌داد و برعکس، اعمال خودکنترلی هم بر فرآیندهای تصمیم‌گیری بعدی تأثیرگذار بود. مبنای روان‌شناختی و شاید حتی مبنای فلسفی این دو پدیده، یکسان است. در واقع، دریافت مقدار معینی از گلوکز می‌تواند خودتهدی‌سازی را هم از منظر خودکنترلی و از لحاظ توانایی تصمیم‌گیری از بین ببرد.

رابطه‌ی میان خودکنترلی و توان تصمیم‌گیری، معانی زیادی داشت. این امر، من را بر آن داشت که در جست‌وجوی عبارتی کلی‌تر برایم. تا بدین لحظه، تنها عبارتی که به ذهن ما می‌رسید، خودتنظیمی بود، اما اکنون دیگر این خودتنظیمی، مفهوم توانایی تصمیم‌گیری را هم در خود داشت.

عبارت «خودتهدی‌سازی» به سرعت جایگزین «تخلیه‌ی منابع خودتنظیمی» گردید، عبارتی که نشان می‌داد دامنه‌ی کارهایی که توسط «خویشتن» انسان انجام می‌شود، وسیع‌تر و فراتر از مرزهای خودتنظیمی هست.

اما از نظر مفهوم‌شناسی، عبارت درست کدام بود؟ در اینجا فلسفه به من کمک کرد که معنای اراده آزاد را بفهمم. برای ما جالب بود که وارد بحثی شویم که به مدت قرن‌ها ادامه داشت. اخیراً ورق این بازی برگشته بود و نظریاتی که طرفدار اراده‌ی غیر آزاد بودند، طرفدارانی به دست آورده بودند. در این نظریه‌ها، به نمونه‌هایی از رفتارهایی اشاره شده بود که به صورت آگاهانه انتخاب نشده بودند، بلکه

فرآیندهای غیر آگاهانه‌ای مسئول اجرای آن‌ها بودند و این فرآیندها، توانسته بودند درست در حضور ذهن خودآگاه، به صورت نامحسوس و به شکل موفقیت‌آمیزی این کارها را انجام دهند. بنابراین، برای ما بسیار هیجان‌انگیز بود که به نفع گروهی وارد بحث شویم که طرفداران کمتری داشت: به نفع اراده آزاد.

برای این که خیالتان را راحت کنم، باید بگویم که هرچند همه در علم روان‌شناسی مرا به عنوان یکی از طرفداران اراده و اختیار آزاد می‌شناسند، اما من تصمیم قطعی خود را در این مورد نگرفته‌ام، و فکر نمی‌کنم که هیچ‌وقت نظر قاطع خود را در این باره که انسان‌ها دارای اراده آزاد هستند، بیان کرده باشم. من فکر می‌کنم که این مسأله، به این امر بستگی دارد که از چه تعاریفی استفاده می‌کنید و ایده اراده آزاد، مفهومی است که به خوبی تعریف نشده است.

نکته‌ای که من این روزها همواره سعی کرده‌ام که در سخنرانی‌های خود درباره اراده آزاد تصریح کنم، این است که بحث‌های ماوراءالطبیعی درباره اختیار و اراده آزاد، کار روان‌شناسان نیست. حقیقت مهمی که از منظر روان‌شناختی وجود دارد، این است که رفتارهای انسانی به واسطه مجموعه‌ای از فرآیندها شکل می‌گیرند که از نظر کیفی به طور جدی با رفتارهای همه حیوانات دیگر تفاوت دارد. حیوانات دیگر، رفتارهای خود را بر اساس محاسبات ریاضی، قواعد اخلاقی، انگیزه‌های مالی، برنامه‌های بلندمدت، نمادگرایی و سایر مؤلفه‌ها هدایت نمی‌کنند. این تفاوت در منشأ روان‌شناختی اعمال انسان و حیوانات موجب می‌شود که دنیا به شکلی که هست، باشد، از جمله این که ما حیوانات دیگر را در باغ وحش نگهداری می‌کنیم و آن‌ها این کار را با ما انجام نمی‌دهند.

پس برای این که بتوانم از علم روان‌شناسی برای توضیح مقوله اراده آزاد استفاده کنم، باید می‌توانستم که دلیل این شکل پیشرفته کنترل اعمال را که هدایت‌گر رفتارهای بشری است، توضیح دهم. این، تقریباً همان کاری بود که گروه من و نیز سایرین به دنبال انجام آن بودند تا بتوانند مقوله‌های خودکنترلی، انتخاب منطقی و پدیده‌های مرتبط به آن‌ها را توضیح دهند. تکامل، به انسان‌ها مغزهای بزرگ‌تر و قوی‌تری در مقایسه با سایر موجودات بخشیده است، و این مغزهای بزرگ‌تر، آنان را قادر ساخته است تا انرژی جسمانی خود را به فرآیندهای روان‌شناختی پیشرفته‌تری هدایت کنند که نتیجه این فرآیندها کارهایی است که معمولاً از آنان به اراده آزاد تعبیر می‌شود.

فضای کلی‌تر این است که اراده آزاد (شامل انتخاب منطقی و خودکنترلی به شکل پیشرفته) مربوط به حوزه فرهنگ می‌شود و تنها در آن چارچوب است که به طور کامل جواب می‌دهد. مبانی فکری من در قرن بیست و یکم در کتابی که در سال ۲۰۰۵ منتشر کردم، ارائه شد. عنوان این کتاب «حیوان فرهنگی، ماهیت انسان، معنای آن، و زندگی اجتماعی» بود. ایده اصلی این کتاب این بود که همه خصوصیات و ویژگی‌های بشر، یعنی آن‌هایی که ما را از همه حیوانات دیگر متمایز می‌کنند و معرف وجوه انسانی ما هستند، در نتیجه تطبیق‌های بیولوژیکی پدید آمده‌اند تا شکل‌گیری فرهنگ، امکان‌پذیر شود. ساختن جوامع پیشرفته به وسیله فرهنگ، روشی است که انسان‌ها برای حل مسائل بیولوژیکی

اساسی خود، یعنی بقا و تولید مثل، به کار برده‌اند. این یک استراتژی بسیار مؤثر است اما مستلزم داشتن توانمندی‌های روان‌شناختی بالاتری نسبت به شکل‌های دیگر و ساده‌تر حیات اجتماعی هست. فارغ از این که درباره‌ی اراده‌ی آزاد چه نظری داشته باشید، تقریباً واضح است که خودکنترلی برای فرهنگ اهمیتی حیاتی دارد. نظام‌های فرهنگی شامل نقش‌ها و قوانین هستند و افراد باید بتوانند که بر وسوسه‌های خودخواهانه، طبیعی و ناشی از تنبلی خود غلبه کنند تا بتوانند کاری کنند که این سیستم عملکرد مؤثری داشته باشد. فرهنگ، علت غایی این حقیقت است که نوع ما موفق به حفظ و بقای خود شده است اما جمعیت سایر پستانداران همواره رو به افول بوده است - اما فرهنگ نیازمند خودکنترلی است.

چالش‌ها و اختلاف نظرها

با توجه به این که نظریه‌پردازی ما درباره‌ی خودتنظیمی از ابتدا مسیری غیرطبیعی پیدا کرد و بر مبنای تلاش من برای سر درآوردن از پیشینه‌ی ناقص تحقیقات در این زمینه شکل گرفت حتی مطمئن نبودیم که ایده‌ی اولیه‌مان درست بوده باشد و البته قطعاً این ایده‌ها درست نبودند. همان‌طور که در بالا اشاره کردم، باید آن‌ها را مرتباً به‌روزرسانی و ویرایش می‌کردیم و هنوز هم این کار در حال انجام است. اما برای برخی از محققان، اصلاحاتی که ما انجام داده‌ایم کافی نبوده است و آنان حمله‌های بیشتری را متوجه مدل «خودتنظیمی به‌مثابه توان و انرژی» ساخته‌اند. در اینجا لازم است به این انتقادات پاسخ دهیم.

رشته‌ی روان‌شناسی اجتماعی در برهه‌ی کنونی دستخوش یک وضعیت پرتلاطم و بحرانی است. چند سال پیش، مشخص شد که یکی از محققان که برنده‌ی جایزه‌هایی هم بود (دیدریک استیبل)، بخش عمده‌ای از داده‌های خود را جعل کرده بود. بعد از آن معلوم شد که چندین محقق دیگر هم در این جعل و داده‌سازی، نقش داشته‌اند و این امر، بر آتش تردیدها نسبت به مجموعه‌ی دانسته‌های این رشته دمید. تقریباً در همین زمان، گروهی از محققان عهده‌دار این شدند که ببینند آیا می‌توانند این یافته‌ها را «بازتولید» کنند یا خیر و نتایج تحقیقات آنان نتوانست یافته‌های تعداد قابل توجهی از مطالعات انجام‌شده در رشته‌ی روان‌شناسی اجتماعی را تکرار کند. این تحقیقات، فضای دانشگاهی را نسبت به این رشته‌ی علمی بدبین کرد و این احساس عمومی را به وجود آورد که باید به همه‌ی کارهایی که در دهه‌های اخیر انجام گرفته است، به دیده‌ی تردید نگریست. نظریه‌های «خودتهی‌سازی» و «مدل خودتنظیمی به‌مثابه توان و انرژی» هم به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین نظریات رشته‌ی روان‌شناسی اجتماعی، سهم خود را از این انتقادات داشتند. باید اضافه کنم که موضع خود من این است که به این بحران بیش از حد دامن زده‌اند، اکثریت محققان در رشته‌ی روان‌شناسی اجتماعی، دانشمندان صادق و زحمت‌کشی هستند که به شکل مشروع و قانونی به پیشرفت دانش بشری کمک می‌کنند و بدنه‌ی دانش

رشته روان‌شناسی اجتماعی و روش‌های تحقیق، به‌طور کلی سر و شکل قابل قبولی دارد، هرچند همواره جا برای پیشرفت و بهبود بیشتر هست.

انتقاداتی که به مدل «خودتنظیمی به‌مثابه توان و انرژی» می‌شود، به دو گروه تقسیم می‌شود. یکی اینکه این دو دسته از انتقادات، اساساً با هم مغایرت دارند. پس یکی از آن‌ها لزوماً باید غلط باشد. به‌طور خاص، یک دسته از این انتقادات، نظریه‌های دیگری را به‌عنوان جایگزین برای توضیح پدیده خودتهی‌سازی پیشنهاد می‌کنند و دسته دیگر وجود پدیده خودتهی‌سازی را انکار می‌کنند. واضح است که اگر این پدیده وجود نداشته باشد پس هیچ نظریه جایگزین دیگری برای توضیح و توجیه وجود آن، نمی‌تواند درست باشد.

آیا پدیده خودتهی‌سازی وجود ندارد؟

این ادعا که خودتهی‌سازی وجود ندارد ظاهراً بی‌معناترین این انتقادات است پس اجازه دهید اجمالاً به آن بپردازم. برخی از محققان در آزمایش‌های خود، از تکرار خودتهی‌سازی ناتوان بوده‌اند. البته این امر به‌طور کلی برای من تعجب‌آور نیست، چون باید دقت زیادی کرد که مراحل آزمایش، فرد شرکت‌کننده را به‌خوبی درگیر کرده باشد و اطمینان حاصل نمود که افراد تخلیه‌شده نسبت به دیگران بیشتر خودتنظیمی کرده باشند. باز هم در فضایی که اخیراً ایجادشده است، برخی از محققان سریعاً گناه شکست و ناکامی خود را به گردن دیگران می‌اندازند و به همین شکل، برخی‌ها یافته‌های بی‌معنی خود را نشانه این دانسته‌اند که خودتهی‌سازی وجود ندارد.

افراطی‌ترین مورد این دسته از انتقادات، در یک فراتحلیل بیان شد که کارتر، کافلر، فارس‌تر و مک کلوج در سال ۲۰۱۵ انجام دادند. اولین و جامع‌ترین تحلیلی که آنان انجام دادند، تقریباً به شکل معناداری وجود خودتهی‌سازی را تأیید کرده است. با این وجود، آنان همچنان به انجام تحلیل‌های خود ادامه دادند و به تدریج ادبیات منتشر شده تحقیق خود را حذف کردند و آن را با نتایج مطالعات منتشر نشده تعدادی دانشجوی مقطع کارشناسی که به هیچ موفقیتی نرسیده بودند، جایگزین نمودند. همچنین روش‌های آماری جدیدی را اختراع کردند که از همان زمان تا کنون به‌عنوان روش‌هایی که برای تحلیل‌های آنان مناسب نبوده، همواره محل انتقاد بوده‌اند. هرچند آن‌ها در تحلیل‌های خود به‌طور کلی همچنان به یافتن روابط و نتایج معنادار ادامه می‌دادند اما برخی از این یافته‌ها فاقد معنای خاصی بود؛ با این وجود، آن‌ها نام پر زرق و برق «عدم وجود خودتهی‌سازی» را برای مقاله خود برگزیدند. شاید این نشان دهنده سیاست کلی نشر آثار در زمان کنونی باشد، زیرا آسان‌ترین راه برای انتشار کارهای جدید، این است که در آن کار ادعا کنید که کارهای قبلی جملگی نادرست بوده‌اند.

دومین مقاله‌ای که واقعیت خودتهی‌سازی را زیر سؤال برد، تحقیقی بود که هگر و همکارانش در سال ۲۰۱۶ به انجام رساندند. این مقاله، بخشی از برنامه‌ای است که یکی از نشریات پیشرو در زمینه روان‌شناسی انجام می‌دهد و ظاهراً نتوانسته است که یافته‌های ثابت شده بسیاری را تکرار و تأیید

نماید، هرچند به دلایلی برخی از افراد تصور می‌کنند که سابقه ناکامی‌های این برنامه در رسیدن به یافته‌هایی که قبلاً به دست آمده‌اند، از اعتبار و صحت آن نمی‌کاهد. این محققان در ابتدا با روش‌های پیشنهادی من برای مراحل انجام آزمایش‌ها مخالفت کردند. من روش‌های زیادی را پیشنهاد کردم اما آنان از انجام همه آن‌ها امتناع کردند که بخشی از آن به خاطر فشارها و اقتضائات پروژه آنان بود. (مثلاً آنان روشی را می‌خواستند که کاملاً به وسیله کامپیوتر انجام شود و از کلام و گفتار در آن استفاده نشود.) نهایتاً آنان از روش عجیب و غریبی استفاده کردند که اسرپادا، کسلر و جونیدس آن را گزارش کرده بودند. هرچند در عمل، آنان حتی نتوانستند همین روش را هم به درستی انجام دهند. به هر حال، همین روش در بسیاری از آزمایشگاه‌ها به کار گرفته شد و در نتیجه، دائماً در رسیدن به نتیجه درست ناکام می‌شدند. سپس به سرعت نتایج همین آزمایش‌ها را به چاپ رساندند و آن را به عنوان شکست قطعی نظریه خودتپی‌سازی معرفی کردند، اگرچه عقلاً متوجه شدند که داستان آنان درست نیست.

هنوز هم با در نظر گرفتن صدها یافته مختلف، زیر سؤال بردن وجود پدیده خودتپی‌سازی، بسیار غیر منطقی به نظر می‌رسد. یک روش معین شاید در همه شرایط و با جامعه‌های آماری مختلف، نتیجه مشابهی به دست ندهد، به ویژه وقتی که اجرای آن به دست افرادی بی تفاوت و فاقد آموزش‌های لازم باشد. در آزمایشگاه خودم، این یافته‌ها به طور پیوسته در آزمایش‌های مختلف و با روش‌های متفاوت تکرار شده است. البته همه تحقیق‌های من به موفقیت نرسیده اما تعداد قابل توجه و قابل اتکایی از یافته‌های معتبر در آزمایش‌های ما حاصل گردیده است.

این ادعا که پدیده خودتپی‌سازی وجود ندارد، با توجه به همه این یافته‌های مثبت، بسیار غیر منطقی است. برخی درصدد برآمدند تا بگویند که ادبیات و پیشینه تحقیق ما، دچار سوگیری و یک طرفه بوده است، بدین معنا که همواره تحقیق‌های موفق را منتشر کردیم و تحقیق‌های ناموفق را منتشر ننمودیم؛ در نتیجه تصویر نهایی، تصویری مخدوش بوده است. به نظر می‌رسد که در اینجا، استدلال این افراد این است که ۵٪ از تحقیقات شانس انتشار را پیدا می‌کنند و بنابراین ادبیات منتشرشده آکنده از یافته‌های معنادار، فقط شامل این ۵٪ خواهد بود. البته این استدلال، ابهاماتی دارد. نخست این که به طور کلی در کشوی میز هر محقق به ازای هر تحقیق منتشرشده، ۱۹ تحقیق وجود دارد که ناموفق بوده است. اگر خودتپی‌سازی ۱۹ بار از ۲۰ مرتبه شکست می‌خورد، جامعه محققان متوجه این قضیه می‌شد و دست از کار بر روی این موضوع می‌کشید. در واقع، پشت هر مقاله‌ای چندین تحقیق خوابیده است و بنابراین برای این که شما به ۴ نتیجه معنادار برسید، احتمالاً باید حداقل ۸۰ آزمایش جداگانه را انجام داده باشید. من کاملاً مطمئن هستم که هیچ‌کس چنین کاری را نمی‌کند. در آزمایشگاه ما، این نسبت متفاوت است: اکثر اوقات نتایج موفقیت‌آمیز حاصل می‌شوند و گهگاه هم در رسیدن به نتیجه مورد نظر شکست می‌خوریم. اگر ما تنها در یک تحقیق از ۲۰ مورد تحقیق انجام شده، به نتایج معنادار می‌رسیدیم، قطعاً مدت‌ها قبل دست از این کار می‌کشیدیم.

نکته مهم دیگر این است که شانس تصادفی، می‌تواند دو طرفه باشد. بنابراین، اگر مقوله شانس را در انتشار ادبیات تحقیق در زمینه خودتهی‌سازی پررنگ کنیم، آنگاه باید تقریباً به همین تعداد هم تحقیقاتی چاپ شده باشد که مخالف نظریه ما را نشان دهد (یعنی افراد تخلیه‌شده‌ای را نشان دهد که در مقایسه با افراد تخلیه نشده، عملکرد بهتری را در یک کار خودکنترلی ثانویه داشته باشند). چنین یافته‌ای تقریباً وجود ندارد. اگر چنین بود، سردبیران نشریات احتمالاً بسیار مشتاق بودند که این یافته‌ها را به خاطر جدید و کمیاب بودنشان منتشر کنند. اما فقدان این یافته‌های مخالف با نظریه ما، علاوه بر تعداد زیادی از یافته‌های موافق که حاصل کرده‌ایم، از نگاه من یک ضربه ویرانگر به این دیدگاه است که پدیده خودتهی‌سازی وجود ندارد.

سایر توضیح‌ها و توجیه‌ها برای پدیده خودتهی‌سازی

متفکران چندی نظریه‌هایی را به‌عنوان جایگزین برای توضیح پدیده خودتهی‌سازی ارائه کرده‌اند و امیدوار بوده‌اند که بتوانند آن‌ها را به جای مدل «منابع محدود انرژی» رواج دهند. از نگاه من، در مقایسه با این که بگویند پدیده خودتهی‌سازی اصلاً وجود ندارد، این نظریه‌ها بسیار جالب‌تر هستند. شرح مفصل همه این نظریه‌های رقیب در کنار ارزیابی من از نقاط قوت و ضعف آن‌ها در مقاله‌ای که به قلم باومیسטר و فُهِس (۲۰۱۶)، چاپ مجدد در همین کتاب) منتشر شده، آمده است. بنابراین، در اینجا فقط اجمالاً اشاره‌ای به آن‌ها می‌کنم. برخی از این توضیحات جایگزین و رقیب، به روش‌های انجام تحقیقات تمرکز دارند. برای مثال، در تحقیقات اولیه، ما متوجه شدیم که وقتی که افراد به حالت تخلیه منابع خودتنظیمی می‌رسند، انرژی کمتری را ذخیره می‌کنند، اما توضیحی که رقبای ما برای این پدیده داشتند، این بود که این افراد تخلیه‌شده فکر می‌کرده‌اند که زمان و تلاش کافی را برای انجام آن آزمایش خاص کرده‌اند و فقط می‌خواسته‌اند که کار را تمام کنند و از آنجا بروند. اما برخلاف دیدگاه این رقبای، اکنون برخی از تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که اگر افراد تخلیه‌شده مجبور شوند که به‌منظور اتمام آزمایش و ترک آزمایشگاه متحمل تلاش و سختی گردند، در این حالت این کار را نمی‌کنند و بیشتر از دیگر شرکت‌کنندگان در محل باقی می‌مانند.

جدی‌ترین نظریه‌ای که نظریه ما را به چالش کشید این بود که اثرات خودتهی‌سازی، ناشی از وقوع تغییراتی در سطح انگیزه و توجه افراد است، نه به خاطر تمام شدن منابع محدود خودتنظیمی. این دسته از محققان اظهار می‌کردند که خودکنترلی برای انجام کاری که فرد بدان مجبور است، می‌تواند بسیار مفید فایده باشد، اما بهتر است که گاهی دکمه خاموش را بزینم و برای مدتی، آن کاری را که می‌خواهیم، انجام دهیم. مبنای اصلی نظریه آنان این بود که انجام اولین کار خودکنترلی به کاهش انگیزه فرد برای انجام کار خودکنترلی ثانویه منجر می‌شود. باین‌حال، از زمانی که آنان این نظریه را مطرح کرده‌اند، در بسیاری از تحقیقاتی که بعد از آن منتشر شده است، مقادیر اندازه‌گیری شده سطح انگیزه افراد برای عملکرد خوب در کار ثانویه، هیچ تغییر معناداری را در حالت خودتهی‌سازی نسبت

به پیش از آن نشان نداده است.

از نگاه کلی‌تر، نظریه تغییرات انگیزشی، قرائتی از یک نظریه بزرگ‌تر است که می‌گوید خودکنترلی بیش از حد، بد است. این گفته به‌طور کلی قابل قبول به نظر می‌رسد، به‌ویژه برای افرادی که خودکنترلی اندکی دارند، اما این شواهد و دلایلی برای اثبات صحت این مدعا وجود ندارد. به‌طور کلی، هرچقدر فرد خودکنترلی بیشتری انجام دهد، برای او بهتر است.

در نظریه دیگری که رقیب نظریه ماست، آمده است که خودتهی‌سازی وجود دارد، اما نتیجه یک اشتباه ساده ذهنی است و واقعاً نشان‌دهنده مصرف و اتمام منابعی از انرژی نیست. این دسته از محققان به این نتیجه رسیده‌اند که متقاعد کردن افراد نسبت به این که قدرت اراده آنان نامحدود است، می‌تواند اثرات خودتهی‌سازی را از بین ببرد. ما هم همین یافته را با سطوح پایینی از خودتهی‌سازی تکرار کردیم، اما هیچ‌گاه نتوانستیم اثرات خودتهی‌سازی را کاملاً از بین ببریم. در اینجا هم تشبیه انرژی خودتنظیمی به نیروی عضلانی می‌تواند راهگشا باشد. کارهای زیادی را می‌توان انجام داد تا خستگی جزئی عضلات از بین برود و آن‌ها در بالاترین سطح خود کار کنند (شاید متقاعد کردن افراد نسبت به این که قدرت عضلانی آن‌ها نامحدود است، در اینجا به آنان کمک کند). اما در مورد خستگی‌های شدیدتر عضلانی، این کارها دیگر جواب نمی‌دهد. کسی که کمی خسته شده است را می‌توان قانع یا تشویق کرد تا با همان سرعتی بدود که زمان سرحال بودن می‌دود، اما کسی که واقعاً خسته و بی‌رمق است را نمی‌توان به این کار واداشت.

چندین نظریه دیگر هم وجود دارند که به‌طور کلی تنها تعداد معدودی از یافته‌های همسو با رویکرد و نگاه خود را بیان می‌کنند و در تبیین همه یافته‌ها در خصوص پدیده خودتهی‌سازی، ناتوانند. از این رو به نظر من، برخی از شکل‌های نظریه خودتنظیمی به‌مثابه توان و منابع محدود انرژی، باید همچنان به قوت خود باقی بمانند.

اکنون در کجا قرار داریم؟

این رویکرد که خودتنظیمی به منابع محدودی از انرژی وابسته است، در ابتدای کار یک انحراف افراطی نسبت به رویکردهای غالب آن زمان محسوب می‌شد. این نظریه، شناختی را که رشته روان‌شناسی اجتماعی نسبت به سرشت و ذات انسان داشت، متحول کرد. قطعاً انسان‌ها به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که گویی نیروی اراده محدودی دارند که به تدریج تخلیه می‌شود و می‌دانند که باید آن را ذخیره کنند. این که چقدر از این پدیده به‌صورت منابع واقعی انرژی روان‌شناختی است (چیزی شبیه به ذخایر قندی مغز) و چقدر از آن، حالت تشبیه و استعاره دارد، هنوز محل بحث و مناظره هست.

اگرچه رشته روانشناسی اجتماعی روزگار سختی را می‌گذراند، من به‌طور کلی به مدل «خودتنظیمی به‌مثابه توان و انرژی» و نظریه خودتهی‌سازی نگاه مثبتی دارم. با وجود خطاهای موردی،

این نظریه هنوز هم یکی از تکرارپذیرترین نظریه‌ها در میان همه نظریات رشته روان‌شناسی اجتماعی است. شاید برای یک رشته علمی مفید باشد که در دوره‌هایی به دانسته‌های خود شک کند و با دیده تردید و خود انتقادی به خویش بنگرد. اگر بخت یار این رشته علمی باشد، خود را تصحیح می‌کند و شاید حتی در طولانی مدت از قبل هم قوی‌تر شود. وقتی که این اتفاق در رشته روان‌شناسی اجتماعی بیفتد، خواهید دید که مدل «خودتنظیمی وابسته به انرژی» به‌عنوان کلید شناخت کارکردهای انسانی، به قوت خود باقی خواهد ماند.

آنچه در باب اهمیت خودکنترلی گفته می‌شود، مبالغه نیست. خودکنترلی نه تنها کلید مهمی برای شناخت خویشتن انسان، اخلاقیات، فرهنگ، سلامت جسمی و روحی، و روابط میان افراد است، بلکه می‌تواند نشانه نتایج مثبت بسیاری در زندگی آینده فرد باشد. این پدیده از منظر توانمندی‌های روان‌شناختی، یکی از معدود پدیده‌های نویدبخشی است که نقش سازنده و مثبتی در سلامتی و خوشبختی بخش عمده‌ای از جمعیت بشری دارد.

فارغ از پیشرفت‌های چشمگیری که در این مقال بدان‌ها اشاره کرده‌ایم، مدل خودتنظیمی وابسته به انرژی هنوز هم در حال پیشرفت و تکامل است. امیدوارم که برخی از خوانندگان این کتاب به این کار ادامه دهند و با بسط و توسعه این نظریه بر غنای آن بیفزایند. من در دهه ۱۹۹۰ از چند یافته تعجب‌آور و چند تردید ساده شروع کردم، و برخی از ایده‌های اولیه من همچنان به قوت خود باقی هستند، اما برخی دیگر از جنبه‌های این نظریه کاملاً دستخوش اصلاح شده و بهبود یافته‌اند. من خوانندگان و محققان را دعوت می‌کنم که این مراحل تکوین و تکامل نظریه ما را ملاحظه نمایند و در حل مسائل باقی‌مانده به ما کمک کنند. این یک موقعیت الهام‌بخش و سوسه‌انگیز است که به شناخت و درک دسته‌ای از مهم‌ترین مسائل علم روانشناسی و رشته‌های مرتبط کمک کنیم. در نهایت، می‌توانیم این کار را ادامه دهیم تا کلید حل رازهای خویشتن انسان را به دست آوریم و دریابیم که چگونه می‌توانیم به جمع‌کنیری از انسان‌ها کمک کنیم تا زندگی طولانی‌تر، شادتر و موفق‌تری داشته باشند.

۱ خودتھی سازی

آیا خویشتن فعال ما، یک منبع محدود است؟

روی اف. باومیستر، این براتسلاوسکی، مارک موراون

و دیان ام. تاپس، دانشگاه کیس وسترن ریزرو

بسیاری از کارکردهای خویشتن ما از قبیل انتخاب کردن و تصمیم گرفتن، به عهده گرفتن مسئولیت، مبادرت به انجام یا خودداری از بروز یک رفتار، برنامه‌ریزی کردن و اجرای آن برنامه‌ها، متضمن وجود اراده و اختیار هستند. خویشتن ما بر خود و نیز بر جهان بیرونی، اعمال کنترل می‌کند. آنچه مسلم است، آن است که همه رفتارهای انسان تحت کنترل برنامه‌ریزی شده یا آگاهانه خویشتن او نیست، و در حقیقت، مطالعات اخیر نشان داده است که بخش عمده‌ای از رفتارهای انسان، تحت تأثیر فرآیندهای خودکار یا غیرآگاهانه قرار دارد (رجوع کنید به بارگ، ۱۹۹۴، ۱۹۹۷). اما بدون شک، بخشی از رفتارها نیز مستلزم واکنش‌های ارادی، آگاهانه و کنترل‌شده خویشتن انسان است، و این بخش می‌تواند در درازمدت بر سلامت، خوشبختی و موفقیت فرد تأثیرات مهمی داشته باشد، کما اینکه این تأثیر بیش از نسبت و سهم این رفتارها در مقایسه با رفتارهای غیرارادی است. حتی اگر ثابت می‌شد که ۹۵٪ رفتارها شامل واکنش‌های قانونمند و قابل پیش‌بینی به محرک‌ها در موقعیت‌های مختلف و در اثر فرآیندهای خودکار هستند، باز هم علم روان‌شناسی نمی‌توانست آن ۵٪ باقیمانده را نادیده بگیرد. در مقام قیاس، اتومبیل‌ها نیز ممکن است ۹۵٪ اوقات، به شکل مستقیم رانده شوند، اما صرف نظر کردن از آن ۵٪ باقیمانده از اوقات (و مثلاً ساختن وسیله‌ای بدون فرمان) قطعاً قابلیت آن خودرو را در رسیدن به بیشتر مقصدها، به شدت کاهش خواهد داد. به همین ترتیب، انتخاب‌های فعال و کنترلی نسبتاً اندک خویشتن انسان، شانس وی را در نیل به اهداف، بسیار افزایش می‌دهند؛ و اگر این انتخاب‌های کم تعداد خویشتن انسان که به‌مثابه همان «فرمان خودرو» عمل می‌کنند، مهم هستند، در نتیجه، ساختارهای درونی خویشتن انسان که مسئولیت این انتخاب‌ها را بر عهده دارند، از اهمیت بالایی برخوردار هستند.

ما در تحقیق حاضر، همین جنبه کنترلی خویشتن انسان را مورد توجه قرار داده‌ایم. ما به‌طور اخص، فرضیه خودتھی‌سازی را به آزمون گذاشته‌ایم تا کارکرد اجرایی و عملی خویشتن را دریابیم. مفهوم بنیادینی که در ضمن فرضیه خودتھی‌سازی وجود دارد، این است که کارهای ارادی نفس،