

خودتنظیمی و خودکنترلی

تألیف

رؤی اف. باومیستر

ترجمه

دکتر علی شهروی

دکتری روان‌شناسی تربیتی و مدرس دانشگاه

محمدرضا معدن نژاد

کارشناس ارشد زبان انگلیسی و مدرس

حمید رزاقی

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

زیر نظر

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران



کتاب ارجمند

رؤی اف. باومیستر

خودتنظیمی و خودکنترلی

ترجمه: دکتر علی شهروی، محمدرضا معدن‌نژاد،

حمید رزاقی

زیر نظر: دکتر غلامعلی افروز

فروست: ۱۷۶۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرایی: سیما هداوند

طراح جلد: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، آذر ۱۴۰۰، ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۴۲-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش غیر مجاز کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: باومیستر، روی، ۱۹۵۳-م

(Baumeister, Roy F.)

عنوان و نام پدیدآور: خودتنظیمی و خودکنترلی/تالیف

رؤی اف. باومیستر؛ ترجمه علی شهروی، محمدرضا

معدن‌نژاد، حمید رزاقی. زیر نظر غلامعلی افروز.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۷۲ ص. وزیری.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۴۲-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا

عنوان اصلی: Self-regulation and self-control: selected

Works of Roy Baumeister, 2018.

موضوع: خویشتن‌داری (self-control)

موضوع: خودراهبری ((self-management (psychology))

شناسه افزوده: شهروی، علی، ۱۳۵۹-، مترجم

شناسه افزوده: رزاقی، حمید، ۱۳۷۴-، مترجم

شناسه افزوده: معدن‌نژاد، محمدرضا، ۱۳۵۱-

شناسه افزوده: افروز، غلامعلی، ۱۳۲۹-

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۸۸۰۰

اطلاعات تکمیلی کتابشناسی: فیفا

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بها: ۱۳۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیری:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

مقدمه.....	۷
۱ خودتهی 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 خودتهی 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 تمصب 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 دهیم 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 که 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. به تازگی دوره دکتراي 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 هیثرتون و دایان تایس، کتابی تحقیقاتی در این زمینه نوشتیم که بیشتر تحقیقات انجام‌شده 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 تحصیلاتی هم نداشتند، 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 به گریبان 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 به مثابه «پارگذاری 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 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 به کار 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.