

Studiespørgsmål til kapitel 26

1. I 1970'erne blev det opdaget, at små børn kunne udskyde tilfredsstillelse, forudsat at de ikke fokuserede deres opmærksomhed på det, de ventede på. Hvorfor ændrede disse forskningsresultater den måde, alle tidligere teorier talte om selvkontrol på?
2. Når vi står over for et dilemma, hvad er så de to vigtigste faktorer, der vides at ødelægge vores impuls kontrol, både for børn og voksne?
3. Forskningen implicerer, at selvkontrol er en samling af færdigheder, som indlæres tidligt i livet, og som vi kan referere til som viljestyrke. Hvad er i brede samfundstermer de sandsynlige effekter, hvis vi ikke udvikler den slags færdigheder?
4. Hvilke faktiske forskningsresultater rapporteres i litteraturen? Nærværende bogs forfattere bemærkede, at "din evne til at modstå at spise en skumfidus som førskolebarn forudsiger stærkt, hvor mange tænder du har tilbage, når du bliver gammel". Var dette ment som en vits?
5. I dette kapitel bemærkede vi et forskningsresultat fra psykoterapiens område, der gik ud på, at: "En hemmelighed ved et succesfuldt ægteskab synes at være, at mindst den ene part scorer højt på selvkontrollskaalen". Hvorfor skulle dette være tilfældet?
6. Mennesker, som scorer højt på selvkontrollskaalen, findes også at udvise en særlig type interpersonel adfærd. Hvordan adskiller denne type sig fra adfærden hos mennesker, der scorer lavt på selvkontrol?
7. Hvad er egosvækkelse? Et mærkeligt aspekt ved denne forskning var, at svækkelseeffekter kunne vise sig forholdsvis hurtigt. Præcis hvor hurtigt?
8. Hvordan kan egosvækkelseeffekter bogstavelig talt ødelægge dit liv (som de har gjort for så mange)?
9. Det er blevet fundet, at voksne, som scorer højt på selvkontrol, rent faktisk bruger mindre viljestyrke til at komme igennem dagen. Dette skyldes, at de vanemæssigt bruger hvilke typer strategier i deres daglige liv?
10. Hvori består de vigtigste kendte veje, der kan hjælpe mennesker til at opnå en bedre impuls kontrol? Hvad vil det sige at skifte fra varm til kold modus? Og hvad er en hvis/så-plan?
11. Er du nødt til at håndtere vanskelige mennesker? Hvis det er tilfældet, kan du så identificere effekterne af sådanne egosvækkelsesoplevelser på dig selv?