

Selvkontrol

- En kontekstualistisk begrebs- og forskningsanalyse

Frederik Schmidt - Studienr. 20061623

Anslag: 190.879

Svarende til antal normalsider: 79,53

Afleveringsdato: 31/5 2011

Vejleder: Svend Brinkmann

Studieretning: Psykologi, 10. KA

Kandidatspeciale

Aalborg Universitet

Abstract

There is currently an increasing amount of psychological research being conducted regarding self-control (Magen & Gross, 2010a). This is for a good reason. Self-control is central to many psychological disorders, and especially central to the current conception of lifestyle disorders.

Since there is quite a massive interest in self-control, one could assume that there is a clear definition and operationalization of the concept. This is not the case and self-control is often defined differently depending on the researcher (Kruglanski & Köpetz, 2010). Such unclear conceptualization makes integration and development of the research slow and difficult.

The goal in this paper is thus to first carefully create a definition of self-control, and from this conduct a research review with the intend of creating suggestions to how the research may best be improved.

In this paper self-control is defined as: *The regulation of behaviour, thoughts, and feelings, so that you follow your better judgment in the situation and over time, and thus resists temptation.*

The review was conducted using the meta-theoretical perspective of contextualism, which emphasize holistic analysis and systematic research initiatives. The review focused on the following four research areas in self-control:

- Self-control as a resource
- Self-control as personality
- Self-control strategies and interventions
- Beliefs about self-control

After reviewing the research conducted in these areas, a contextualist discussion followed. In this it was identified that the reviewed research was not able to provide a clear picture of the self-control process, and that the research were oriented towards knowledge on a general level. These two factors combined meant that the proper contextualistic usage of the research would be a general synthesis. This provides an overview over the general self-control process and at the same time serves as a foundation for more context-specific research, which contextualism views as necessary. Thus a contextualistic synthesis was constructed which integrated the reviewed research, with the contextualistic focus on holistic overview. With this it was established that self-control must have certain experiential elements, primarily regarding one's ability to resist future temptations, and that these elements are not well researched.

On the basis of the synthesis a research-strategy was constructed, which established how to fill the caps identified by the synthesis, and how to establish context-specific knowledge. The resulting view of the self-control phenomenon was discussed, and this projects ability to use contextualism and still utilize the existing research was reviewed.

Indholdsfortegnelse

1	Indledning	1
1.1	Problemformulering	3
1.2	Projektets organisation	3
2	Begrebsafklaring.....	4
3	Metateoretisk perspektiv.....	10
3.1	Kontekstualisme	11
3.2	Kontekstualistisk metodologi	14
4	Psykologisk udforskning af selvkontrol.....	17
4.1	Anvendt kontekstualisme	19
4.2	Selvkontrol som ressource	20
4.2.1	Gennemgang af forskning	21
4.2.2	Teoretiske forklaringer.....	22
4.2.3	Kontekstualistisk opsummering	25
4.3	Selvkontrol som personlighedstræk	27
4.3.1	Gennemgang af forskning	27
4.3.2	Teoretiske forklaringer.....	29
4.3.3	Kontekstuel opsummering.....	31
4.4	Selvkontrolstrategier og interventioner	33
4.4.1	Gennemgang af forskning	33
4.4.2	Teoretiske forklaringer.....	36
4.4.3	Kontekstualistisk opsummering	38
4.5	Overbevisninger om selvkontrol	39
4.5.1	Gennemgang af forskning	39

4.5.2	Teoretiske forklaringer.....	41
4.5.3	Kontekstualistisk opsummering.....	43
4.6	Kontekstualistisk diskussion af forskningsgennemgangen	45
5	Syntese og procesmodel	47
5.1	Formål med syntesen.....	47
5.2	Konstruktion af samlende syntese	48
5.2.1	Gennemgang af eksisterende forskning	48
5.2.2	Syntese af selvkontrolprocessen	50
5.3	Diskussion af synteseforsøg	57
6	Forskningsstrategi.....	60
6.1	Kontekstualistisk forskningsstrategi	60
6.1.1	Konceptuel afklaring.....	61
6.1.2	Teorier og interaktion	63
6.1.3	Konkret kontekstafgrænsning	65
6.2	Diskussion af forskningsstrategi.....	67
7	Generel diskussion.....	69
8	Konklusion	73
9	Referencer	75
10	Pensumopgørelse.....	88
10.1	Ny litteratur	88
10.2	Gammel litteratur	96
	Bilag 1 – McGuires heuristikker	100
	Bilag 2 – Taksonomi over selvkontrolstrategier	102

1 Indledning

Selvkontrol optager i stadig højere grad forskere inden for psykologi og økonomi, set ved en stigende mængde empiri publiceret hvert år (Magen & Gross, 2010a). Begrebet har dog længe fascineret et bredt spektrum af mennesker, lige fra de gamle grækere og deres konceptualisering af akrasia¹ (Mele, 1987), til en lang række af moderne selvhjælpsbøger der lover selve kuren mod dårlig selvkontrol (McGee, 2005).

Der er flere grunde til interessen i selvkontrol, men især tre grundlæggende kan fremhæves her. For det første synes selvkontrol at være involveret i megen daglig adfærd (Mischel, Cantor & Feldman, 1996). Hvor mange har fx ikke prøvet at stå i kø ved kassen i et supermarked, og følt sig fristet af det tillokkende slik der er så strategisk placeret, selvom man ved at det er usundt? Der er adskillelige af sådanne dagligdagssituationer hvor selvkontrol kommer i spil, hvilke løbende vil blive eksemplificeret i dette projekt. Selvkontrol er samtidig konceptuelt og empirisk sammenkædet med kriminel adfærd (Ward, Gibson, Boman & Leite, 2010; m.fl.), akademisk succes (Tangney, Baumeister & Boone, 2004), helbred (Lau, 1982), mål opnåelse (Kruglanski & Köpetz, 2010), afhængighed (Leeman, Fenton & Volpicelli, 2007; Neal & Carey, 2005) mv.

For det andet er selvkontrol som begreb og handling forbundet til en udfordring af en række klassiske akademiske konceptualiseringer af adfærd. I økonomien har man fx længe arbejdet med en forståelse af individet som rationelt handlende på baggrund af nytteberegninger (homo economicus), hvilket er blevet udfordret af en længere række empiriske fund (eks. Tversky & Kahnemans nobelprisbelønnede forskning om kognitive heuristikker, se Tversky & Kahneman, 1974), og mere filosofiske indvendinger (eks. Hollis, 1987). Selvkontrol er i den forbindelse blevet konceptualiseret som en afgørende forudsætning for udøvelsen af rationel adfærd.

For det tredje er vanskeligheder med selvkontrol og selvregulering blevet koblet på udviklingen af en række psykiske lidelser, fx depression (Rehm, 1977; Carver & Scheier, 1990). Selve definitionen af en del psykiske lidelser, bl.a. ifølge DSM-IV, involverer derudover dårlig selvkontrol. Dette spænder bredt fra bulimi, der er kendetegnet ved en følelse af manglende kontrol over ”ædegilder”/binges (Strayhorn, 2002), til visse personlighedsforstyrrelser som fx histrionisk der er kendetegnet ved ”generaliseret impulsivitet” (Gabbard, 2005). Samtidig påpeges dårlig selvkontrol som et helt centralt element i ADHD (Barkley, 1997), hvilket er en lidelse der er meget fokus på for tiden;

¹ Irrationel adfærd på baggrund af viljesvagthed, Mele (1987)

fx var ca. en fjerdedel af alle henvisninger til børne- og ungdomspsykiatrien i Danmark i 2009 omhandlende symptomer på ADHD (Sterll, 2011).

Selvkontrol er altså et begreb og område der tildeles relativ høj betydning i forskningen i både psykologi og økonomi. Man kunne derfor komme til at antage, at begrebet selvkontrol bliver defineret og operationaliseret på konsistent og disciplineret facon. Dette er dog ikke tilfældet; fx anvender visse forskere begreberne selvkontrol og selvregulering synonymt (eks. Baumeister & Alquist, 2009). Samtidig erklærer visse teoretikere og forskere at selvkontrol nødvendigvis må involvere en fristelse som man forventer at fortryde (Magen & Gross, 2010a), mens andre ”blot” kræver at man hæmmer et dominant kognitivt responsmønster (eks. hæmme dominant respons i stroop opgaver, se fx Gailliot et al., 2007).

En sådan uklar konceptualisering og følgende operationalisering vanskeliggør integrationen af empiriske fund, og udarbejdelsen af en grundlæggende integrativ model (McGuire, 1983). Det nærmeste man kommer en sådan model er Carver & Scheiers (1981) kybernetiske feedback model. Denne omhandler dog som udgangspunkt selvregulering, og altså ikke specifikt selvkontrol, en forskel der vil blive gennemgået i begrebsafklaringen. Samtidig arbejder en del andre forskere for tiden med en ressourcebaseret model over selvkontrol² (Baumeister & Heatherton, 1996), som dog er noget omstridt for tiden (eks. Kurzban, 2010), og lider under en række konceptuelle og følgende empiriske problemstillinger der er typiske for ressourcemodeller (Navon, 1984)³.

En klagende konceptualisering og modeldannelse burde kunne bidrage til nyttig videreudvikling og integration af udforskningen af selvkontrol. En sådan integrativ basismodel synes især nyttig for tiden, hvor mængden af udgivet empiri inden for området nærmer sig uoverskuelige forhold (Magen & Gross, 2010a). Samtidig er det også essentielt at få skabt en velunderbygget oversigt over hvordan selvkontrol kan forstås som en proces. Fx er der i den psykologiske udforskning af selvkontrol ikke i særlig omfattende grad taget hensyn til kollektive og sociale processer, hvilket har medført en noget individualiseret forståelse af selvkontrol (Alicke, 2000). Dette har ikke bare det rent videnskabeligt kedelige resultat, at vi står med en ikke tilstrækkelig afklaret proces, men det påvirker også forståelsen og anvendelsen af begrebet uden for videnskabelige kredse (for generel diskussion af effekten af videnskabelig individualisering se fx Rose, 1999).

Det er derfor intentionen i dette projekt, at forsøge ud fra eksisterende forskning og konceptuelt arbejde, at etablere en grundlæggende oversigt over selve processen at udøve selvkontrol. Det er

² Disse forskere bruger dog selvkontrol og selvregulering synonymt

³ Begge disse modeller gennemgås mere udførligt i senere afsnit.

følgende tanken, at dette vil bidrage til afklaring af hvilke områder der trænger til yderligere empirisk udforskning.

1.1 Problemformulering

Hvilke tilgange til selvkontrol er fremherskende i den psykologiske forskning? Hvilken kritik kan rejses af den eksisterende selvkontrollforskning, og kan dette yderligere nuanceres ved hjælp af et alternativt metaperspektiv? Hvilke muligheder er der for syntesedannelse af denne forskning, og kan man konstruere en samlende forskningsstrategi ud fra dette?

Dette projekts primære forskningsspørgsmål kan forstås todelt som orienteret mod begrebsanalyse og forskningsanalyse. Begrebsmæssigt orienteret mod hvordan selvkontrol er blevet konceptualiseret og operationaliseret hidtil i psykologien, og hvorvidt et mere passende alternativ kan opstilles. Forskningsmæssigt orienteret mod hvorvidt forskningen kan ses som dækkende, og udført på tilfredsstillende facon, samt hvorvidt en alternativ forskningstilgang kan opstilles.

Disse forskningsspørgsmål har konsekvenser for projektets forskningsmetodik. For det første nødvendiggøres en gennemgang af empiriske fund og relaterede teorier inden for selvkontrollforskningen. Derfor gennemføres et systematisk review af forskningslitteraturen, der løbende udsættes for kritisk analyse. Hermed dannes grundlag for en diskussion af forskningen, og dens konsekvenser for forståelsen af selvkontrol. For det andet skal et konstruktivt forsøg gennemføres på at syntesedanne den eksisterende forskning og selvkontrollforståelse, for derigennem at komme frem til en dækkende forståelse af selvkontrol og selvkontrollforskningen. Det er efterfølgende i forhold til denne syntesedannelse, at et forsøg på en samlende forskningsstrategi kan udarbejdes.

1.2 Projektets organisation

Dette projekt vil indeholde følgende overordnede afsnit: Begrebsafklaring, metateoretisk perspektiv, eksisterende forskning, syntese, forskningsprogram, generel diskussion og konklusion.

Begrebsafklaringen, som er det efter indledningen følgende afsnit, vil primært omhandle dette projekts definition og anvendelse af begrebet selvkontrol. Herunder gennemføres en redegørelse for centrale begreber i definitionen af selvkontrol, begreber som vil blive anvendt løbende i projektet. Det metateoretiske perspektiv der anvendes i dette projekt er kontekstualismen. Denne anvendes pga. dens fokus på integrativ forskningspraksis, dens opgør med individuelle "hit-and-run" studier,

samt dens komplekse adfærdsforståelse. En redegørelse for dette perspektiv gennemføres, så dette kan tjene til en ”linse” hvorigennem den eksisterende empiri vedrørende selvkontrol kan gennemgås.

Ved anvendelse af denne metateori søges det, at skabe en så vidt muligt dækkende gennemgang af den eksisterende forskning. Dette gøres rent strukturmæssigt, ved at opdele selvkontrollforskningen i en række overordnede områder.

Ud fra denne gennemgang af forskningen, og de herunder fundne resultater, forsøges en integrativ syntese opstillet, bl.a. ud fra kontekstualistiske idealer. Denne vil især have fokus på afklaring af, hvilket bidrag de gennemgåede områder giver, samt fænomenologiske aspekter af selvkontrolprocessen.

Det er intentionen at den opstillede model indeholder en række testbare slutninger, bl.a. om mulige modererende og medierende variabler. Disse gennemgås i afsnittet om forskningsstrategi, og et forsøg på en mulig samlende forskningsstrategi opstilles.

I den endelige generelle diskussion gennemgås videnskæssige, pragmatiske og etiske aspekter ved projektet, og projektets bidrag diskuteres.

2 Begrebsafklaring

Som nævnt i indledningen er selvkontrol igennem tiden blevet defineret på et væld af forskellige måder. Denne begrebstilstand er muligvis en konsekvens af selve psykologiens videnskæbstilstand. I psykologien har man et væld af forskellige teorier (der til tider er inkompatible), grundlagt i en empirisk orientering og en heraf følgende bred teoridannelse (Loewenstein, Read & Baumeister, 2003). Sådan teoridannelse er ikke nødvendigvis et problem i sig selv, og kan da også være en stor styrke. Den store mængde teorier, samt tendensen til at beskrive disse sprogligt og undlade en mere formel (eks. matematisk) modellering af bl.a. begreber, kan dog medføre en grundlæggende begrebsmæssig forvirring (Smedslund, 1991a). For at muliggøre integration af eksisterende forskning, og udarbejdelsen af ny nyttig forskning, er det nødvendigt at man klart definerer sine begreber, og ud fra hvilken forståelse de anvendes (Karoly, 2010). Dette for at klart afgrænse overfor andre hvad man præcist arbejder med, og samtidig tjener klare definitioner som et nyttigt inklusionskriterium for eksisterende forskning (Finfgeld, 2003).

Afklaringen af begrebet selvkontrol starter her med at afgrænse selvkontrol fra selvregulering. Dette da der er noget lignende en tradition i den psykologiske forskning, for at bruge selvkontrol og selvregulering som synonyme begreber. Dette er godt eksemplificeret ved Baumeister & Alquist (2009) der ekspliciterer:

”We use the terms self-control and self-regulation interchangeably, though we recognize that some scholars make a distinction. The distinction typically treats self-control as a large subset of self-regulation. In this view, self-control is seen as the conscious, effortful form of self-regulation, but there are also nonconscious processes and forms of self-regulation that would not be encompassed as self-control. Our focus is on the conscious, effortful variety, and so in our writing the terms self-regulation and self-control refer to the same phenomenon.” (Baumeister & Alquist, 2009, p. 116).

Baumeister og Alquist er altså klar over at selvkontrol og selvregulering ikke nødvendigvis betyder det samme, og at det de ser på bedst forstås som hørende til undergruppen selvkontrol. Alligevel vælger de at bruge begge begreber, selvom selvregulering synes at være et bredere begreb, uden egentlig at give et argument for ikke bare at bruge selvkontrol konsekvent. Mange forskere synes på lignende måde at anvende de to begreber som synonyme per automatik (eks. Fischer, Greitemeyer & Frey, 2007).

Baumeister & Alquist (2009) er dog på sporet af noget nyttigt, i deres påpegning af en mulig konnotativ og anvendelsesmæssig forskel på de to begreber.

Forståelsen af selvkontrol som en udelukkende bevidst proces synes dog ikke forsvarlig. Dette kan bl.a. kobles på en generel bevægelse og forståelse i psykologien, der ønsker at gøre op med den simple dikotomi mellem det bevidste og ubevidste (Bargh & Morsella, 2008). Fx viser socialkognitiv forskning, at mål kan aktiveres uden at man nødvendigvis er klar over det, og at en sådan målaktivering kan påvirke ens adfærd. Et eksempel på dette kan ses i Bargh et al. (2001), hvor en gruppe undersøgelsesdeltagere fik primet et mål om samarbejde i et spil⁴. Disse fremviste følgende højere grad af samarbejde end kontrolgruppen, og opførte sig ligesom gruppen der fik direkte instruktion om at være samarbejdsorienteret, uden at de var bevidste om priming manipulationen. Har man således et mål relateret til selvkontrol inden for et bestemt område (eks. man er i gang med en diæt), behøver man ikke være *bevidst* klar over det mål, for at man fx fravælger slikket når man står i kø

⁴ Igennem supraliminal priming med samarbejdsorienterede tillægsord (Bargh et al., 2001, p. 1018). Se generelt eksperimenter udført i Bargh et al., 2001 for test og følgende afvisning af alternative forklaringer af resultaterne der ikke involverer målaktivering.

ved kassen. Samtidig fastslår Carver & Scheier (1999) igennem deres forskning og modeldannelse, at selve overvågningen af om man lever op til sine selvkontrolrelaterede mål, ikke behøver at være bevidst styret. Der lader altså ikke til at være nogen grund til at antage, at selvkontrol skulle være et særligt bevidst fænomen.

En anden meget anvendt forskel mellem selvkontrol og selvregulering, som synes mere forsvarelig, fokuserer på selvkontrol som værende i spil ved valget mellem 2+ muligheder, hvor visse omstændigheder er opfyldt. Trope & Fishbach (2000) er repræsentative for en sådan forståelse af selvkontrol. De definerer at selvkontrol kommer i spil, i situationer hvor jeg har lyst til noget, der står i modsætning til et for mig vigtigere mål. Sådanne situationer opleves konfliktfyldte (Carver, 2004), og Trope & Fishbach benævner den lystprægede valgmulighed som en fristelse. Det kunne fx være, at jeg har mest lyst til at blive væk fra et lægebesøg som jeg forventer bliver ubehageligt, men at jeg godt ved, at det er bedst for mig at tage til lægen (Trope & Fishbach, 2000). Under denne forståelse sker der altså en indskrænkning af selvkontrol til at omhandle valg der involverer en fristelse. Dermed adskilles de to begreber selvkontrol og selvregulering.

Alfred Mele (1987) anvender en lignende forståelse af selvkontrol, og definerer fristelse i en motivationsorienteret ramme. I denne optik defineres de 2+ ovenstående muligheder som; en mulighed der er det bedømte bedste valg, og den anden mulighed som et valg man er motiveret til at følge i situationen (fristelsen). Dvs. man står i en situation, hvor man alt andet lige, er motiveret til at følge en mulighed, som man har bedømt til at være mindre optimal end den alternative (ofte rationelle/fornuftsbase-rede) mulighed. Da Mele anvender motivation som afgørende for hvilken handling man vælger, må selvkontrol hos Mele da defineres som: evnen til at håndtere motivation der går imod ens ”bedømte bedre valg”, så man ender med at følge denne mulighed (Mele, 1987, p. 54). Gennemgangen af disse overordnede betragtninger om selvkontrol, leder frem til dette projekts definition af selvkontrol:

”Selvkontrol er regulering af adfærd, tanker og følelser, så disse stemmer overens med individets i situationen bedømte bedre valg samt mål på sigt, og man dermed modstår fristelser”.

Følgende gennemgås og afklares elementerne i denne definition, så det er klart hvordan disse anvendes i projektet.

Den første af disse er et temporalt element. Dette tidsmæssige element viser sig på to måder: For det første er mange selvkontrolsituationer valg mellem en umiddelbar fristelse/belønning og en senere forekommen større belønning, for det andet vil den aktuelle situation ofte være en del af en serie af valg (eks. ved rygestop).

Det første punkt er godt illustreret ved økonomisk teori og forskning. Her arbejdes især med det økonomiske koncept ”delay discounting” (DD)(Ainslie, 1975). DD er individers valgmæssige tendens, til at nedvurdere nytteværdien af senere forekommende belønninger i forhold til tidsmæssigt nærmere belønninger. Et psykologisk paradigme der ligger tæt op ad dette koncept, og som har undersøgt det empirisk, er udforskningen af ”delay of gratification”. Denne forskning begyndte i 1970 da Mischel og Ebbesen i et eksperiment præsenterede en række førskolebørn (alder gennemsnit ca. 4 år) for to valgmuligheder: enten kunne de få 1 skumfidus nu, eller 2 skumfiduser hvis de ventede et bestemt stykke tid. Dvs. hvis børnene formåede at vente, altså kontrollerede deres lyst til at spise skumfidusen, ville de få en større belønning. Rent teoretisk er der altså tale om et eksperiment der kombinerer delay discounting og en fristende situation. Samtidig anvendes et normativt rationalitetsbegreb, med klare antagelser om hvad ”det rationelle” og gode valg er, nemlig at udholde og vente (for def. af normativ rationalitet se Bell, Raiffa & Tversky, 1988). Dette paradigme er med tiden blevet udviklet mere, og forsøgene gjort mere sofistikerede. Samtidig har man fundet, at barnets tendens til at kunne udsætte deres ”gratification” forudser varians i visse senere livsomstændigheder, bl.a. akademisk succes (Shoda, Mischel & Peake, 1990).

Det andet temporale element er bl.a. repræsenteret ved det økonomiske område kendt som ”dynamic inconsistency” (DI)(Tobin & Graziano, 2010). DI er tendensen til at præferencer ændrer sig over tid. Altså kan jeg i en situation foretrække at afholde mig fra alkohol, mens en ændring i situationen (eller bare det at der er gået noget tid) kan medføre at jeg nu foretrækker at indtage alkohol. Dette giver intuitiv mening, men for selvkontrol over tid udgør dette en udfordring⁵. Prøver jeg fx at stoppe med at ryge, er det ikke bare en beslutning jeg tager en gang for alle. Det er tværtimod en beslutning som skal tages flere gange over en længere periode, i alle de situationer hvor jeg bliver fristet til at ryge (dvs. har oplevelse af præferenceændring). For selvkontrol betyder det, at der ikke er nogen ”endelighed” i mit valg, men snarere at det selvkontrollerede valg ofte tager karakter af et valg ”indtil videre” (Benhabib & Bisin, 2005). Samtidig vil dette også kunne være et element i min egen vurdering af mulighederne for fremtidig selvkontrol succes (Loewenstein & Angner, 2003). Dette fx ved rygestop. En tankegang kunne være: ”Jeg kan ligeså godt begynde at

⁵ Dette er også en central udfordring for økonomiens forståelse af mennesker som rationelle nyttemaksimerende væsner, for diskussion se Hollis (1987).

ryge igen nu, for jeg kan sikkert ikke blive ved med at modstå rygetrangen, når det altid skal være så hårdt". Altså tager jeg i mit valg reelt ikke kun stilling til situationen lige nu, men også til hvordan jeg tror situationen vil være på sigt. Dette fremviser at flere "intentionsformer" kan være involveret i selvkontrol. Mele definerer her, at intentioner kan være proksimale, hvilket betyder at de er forbundne med det nuværende og det øjeblikkelige (eks. ved den umiddelbare fristelse som en pose chips kan udgøre), eller at de kan være distale, hvilket er intentioner om ting der skal gøres senere (eks. sige nej til cigaretter)(Mele, 2008).

Opsummerende klargør dette afsnit altså, at man i analysen af selvkontrol, ikke blot skal forholde sig til den aktuelle situation, men også mål på sigt, forventninger, præferenceændringer mv. Selvkontrol bliver dermed et tidsmæssigt komplekst begreb.

I ovenstående definition er begrebet "bedømt bedre valg" blevet anvendt. Dette kunne dog i princippet også være blevet kaldt mål, værdier og måske endda regler. Hovedpointen med dette element er dog det samme, nemlig at individet i situationen (og på sigt) sammenligner det nuværende med en mere abstrakt standard. Dette er bl.a. blevet anvendt som et vigtigt feedback element af Carver & Scheier (2009) i deres kybernetiske model over selvregulering. Selvkontrol som begreb har da også kun nogen mening, så længe dette abstrakte niveau eksisterer, og den nuværende situation overvåges i forhold til denne.

Det må dog konkluderes, at der findes mange forskellige slags standarder/mål/værdier mv. Fx påpeger Deci & Ryan (2000), at ens chancer for at nå mål og hvilken tilgang man anvender, til dels afhænger af hvilken motivation man har for disse mål. Motivation kan under denne optik bl.a. være indefra kommende (hvilket øger chancen for målopnåelse) og udefra kommende (hvilke sænker chancen for målopnåelse). Lignende tanker kan findes hos Higgins (1987), der arbejder med værdier for selvet. Her kan man bl.a. have ideal-selv, og burde-selv. Hvorvidt man forsøger at realisere ideal- eller burde-selv har konsekvens for hvilke mål man opstiller, og hvilken adfærd man igangsætter for nå disse. Dermed synes det, at selve selvkontrolprocessen kan være forskellig, alt efter hvilken standard der er aktiveret. Dette er vanskeligt at indfange mere specifikt i selve definitionen af selvkontrol, men det er muligt at det må specificeres ved mere konkret selvkontrolanalyse.

Begrebet fristelse i ovenstående definition, skal som nævnt forstås som en valgmulighed under visse omstændigheder. Dette blev defineret som en valgmulighed man har lyst til, men som der står i modsætning til et vigtigere mål (Trope & Fishbach, 2000). En anden benævnelse man kunne have

brugt i stedet for fristelse, og som reelt har samme betydning i dette tilfælde, er en prioritetsbenævnelse. I denne forstand ville den fristende mulighed benævnes som et lav-prioritets mål, mens den alternative mulighed ville benævnes et høj-prioritets mål (Kruglanski & Köpetz, 2010). Altså er man i den paradoksale situation, at det man vurderer er det vigtigste for en, ikke nødvendigvis er det man helst vil. Fx ved jeg, at den skål slik jeg har til at stå ved siden af mig, er skidt for mig, og det bedste valg ville være at sætte skålen væk, men jeg har stadigvæk mest lyst til at guffe al slikket i mig. Eller mere alvorligt alkoholikeren der har lyst til øllen foran ham, selvom han prioriterer ædruelighed højere end øjeblikkets rus (Magen & Gross, 2010a). Der er således en afkobling mellem min evaluering/prioritering og min motivation⁶. Selvkontrol bliver da at forsøge at sikre, at jeg vælger at handle på det ”rationelle” valg, i stedet for den lavere prioriterede lystbaserede mulighed (Mele, 1987).

Særligt en ting er vigtig at præcisere her; for at der kan være tale om en situation hvor fristelse er til stede, må man have en eller anden form for klarhed over, at det man har lyst til står i modsætning til et vigtigere mål (Myrseth & Fishbach, 2009). Dermed er der under denne definition en forskel mellem at *have lyst til noget*, og at *være fristet af noget*. Jeg kan således have lyst til slik, uden at dette er en fristelse, selvom jeg er på en diæt. Dette hvis lysten forekommer i en situation hvor mit mål om diæt ikke er aktiveret, hvilket jeg ellers ville klassificere som et vigtigere mål end slikindtag. Altså skal der være en vurdering af, at det man har lyst til er en trussel mod ens mål (Trobe & Fishbach, 2000).

Et interessant spørgsmål afledt heraf, er om man skal være bevidst opmærksom på tilstedeværelsen af en fristelse, før man kan tale om en situation der potentielt kan involvere selvkontrol. Som nævnt tidligere har man igennem bl.a. primingstudier fundet, at mål kan aktiveres uden at man er bevidst om det (Bargh et al., 2001). Bargh & Chartrand (1999) gennemgår derudover forskning der viser, at evalueringen af valgmuligheder i forhold til mål og holdninger også kan foregå ubevidst.

“In many different areas of research (e.g., social judgment, attitudes) it has been found that people classify their experience as either good or bad and do so immediately, unintentionally, and without awareness that they are doing it.” (Bargh & Chartrand, 1999, p. 474)

Denne forskning har ofte også været priming studier, der fx viser at ubevidst priming med ord, som deltageren er fundet at bevidst ville evaluere positivt (eks. bil, gulerødder mv.), fører til hurtigere respons på positive tillægsord og modsat med negative. Denne effekt kan kun finde sted, hvis man

⁶ Dette er en stor diskussion inden for bl.a. filosofien. For generel indføring se Mele (1987).

ubevidst evaluerer primingordet. Mekanismen bag argumenteres at være, at primingen aktiverer et automatisk associativt netværk, der følgende udøver indflydelse på responsen på den bevidste stimulus, dvs. tillægsordene (ibid.). Det vurderes følgende, at vurdering af valgmuligheder på lignende facon, kan ske automatisk igennem et associativt netværk. Dette fx ved vurderingen af om slik er godt eller skidt for en selv, kan ske uden at man bevidst behøver at vurdere dette. Samlet lader det altså til, at selvkontrol kan igangsættes *uden en bevidst oplevelse* af fristelse.

Et konkret eksempel på dette, kan ses ved de for tiden i forskningen populære ”implementations intentioner”, der anvendes som en selvkontrolstrategi (Gollwitzer & Schaal, 1998). Dette er en relativt simpel strategi, der går ud på at man overindlærer et bestemt stimuli-respons mønster. Dvs. man indlærer en ”hvis-så” regel. Dette kunne fx være *hvis* jeg er ude at handle, *så* skal jeg gå hurtigt når jeg går forbi slikket. I dette eksempel er der altså tale om en forebyggende intervention. Jeg har overindlært at slikket vil friste mig, så jeg undgår det. Med andre ord har man overindlært en perception af situationen, der gør at evalueringen af om en fristende valgmulighed er til stede sker af sig selv, og man dermed automatisk igangsætter selvkontrolhandling, uden bevidst refleksion (ibid.).

Denne korte diskussion af bevidsthed klargør bl.a., at selve selvkontrolprocessen kan have meget varierende længde. Denne kan således tage form som en længere bevidst refleksion over valgmuligheder, og dermed strække sig over længere tid. Eller den kan foregå stort set øjeblikkeligt, uden at man er bevidst om hverken fristelsen eller selve processen.

Denne uddybende gennemgang har tjent til at redegøre for en række af de vigtigste begreber i definitionen. Her er den specifikke forståelse af disse begreber blevet fremhævet, så det er tydeligt, hvordan de anvendes i dette projekt.

Det er intentionen at vende tilbage til denne definition af selvkontrol løbende i projektet, dette især ved vurderingen af den gennemførte selvkontrollforskning. Dette da der i forskningen er blevet anvendt mængder af forskellige definitioner, og projektets operative definition derfor bl.a. må tjene som inklusionskriterium for hvorvidt forskning er anvendeligt i projektet.

3 Metateoretisk perspektiv

Der publiceres for tiden en stor og stigende mængde forskning om selvkontrol. Der blev i år 2001-2010 udgivet ligeså mange publikationer om selvkontrol, som i de 4 foregående årtier tilsammen

(2001-2010 ca. 4550 publikationer omhandlende selvkontrol og/eller selvregulering (Magen & Gross, 2010a)). For at skabe overblik og struktur over så mange publikationer, er et mere overordnet metaperspektiv nyttigt. Sådanne har nemlig typisk en særlig vinkel og ordnende princip der letter gennemgangen af store mængder studier (Christensen, 2005). Dette bl.a. ved at fremhæve hvad der ifølge denne forståelse er centralt og perifert (Overton, 2007). Følgende er en overordnet gennemgang af de vigtigste principper i den kontekstualistiske tilgang, hvilken vil tjene som dette projekts primære metateoretiske perspektiv.

3.1 Kontekstualisme

Begrebet kontekstualisme er igennem tiden blevet anvendt på mange forskellige måder, og har derigennem alternative betydninger for forskellige teoretikere og forskere (Altman, 1986). Her vil der ses på kontekstualismen i forståelsen af denne som Stephen C. Pepper (1891-1972) fremlagde med hans tekst ”World hypotheses” (1942). Denne var orienteret mod analyse af videnskabelige metaforer, hvor kontekstualismen introduceres som en metateoretisk tilgang og som en måde at forstå viden på. Følgende gennemgås denne metateoris centrale begreber og dens fænomenforståelse.

Et helt centralt element i kontekstualismen, ligger i dens forståelse af forholdet mellem kontekst og adfærd. Her fremhæves det, at adfærden ikke kan forstås uden konteksten, og at konteksten reelt heller ikke kan forstås uden adfærden (Foxall, 1999). Meningen med adfærden er altså bundet til konteksten og vice versa. De to begreber er således sammenhængende, og ses som gensidigt skabende af hinanden (Jaeger & Rosnow, 1988). Begrebet kontekst anvendes bredt under dette metaperspektiv, og omfatter således det fysiske miljø omkring personen, såvel som det sociale miljø, samt individuelle forhold såsom personens nuværende humør (Morris, 1997). Sådan fremhæves det, at konteksten bredt indbefatter det nuværende, men også det forudgående (Foxall, 1999). Fx vil jeg i min oplevelse af den fristende kage til en fødselsdagsfest, have lignende oplevelser med mig, og erindringen om udfaldet i disse oplevelser. Dette er essentielt i forhold til kontekstualismens forståelse af kontekst, der skal ses som ”kontekst-som-historie”, i stedet for en simpel ”kontekst-som-sted” (Morris, 1997). Dermed ser man konteksten som menings- og målskabende for individet, og ikke kun som en ”simpel” multiple determination igennem forskellige variabler.

Konsekvensen af denne kontekstforståelse, og sammenhængen mellem kontekst og adfærd, bliver, at *begivenheden* er basalenheden for den kontekstualistisk orienterede forsker (Reese, 1993). Begivenheden ses som en helhed, og analysen af denne må derfor også være helhedsorienteret (Valsiner & Diriwächter, 2008). Kontekstualismen fremhæver her, at det ofte ikke giver mening at udplukke

et bestemt kontekstelement (eks. tilstedeværelsen af andre), og tildele dette kausal indflydelse (Shotter, 2009). Dette da elementet kun har en indflydelse igennem dens i begivenheden forbundenhed med en mængde andre elementer. Kontekstualismen har her meget tilfælles med gestaltpsykologien, hvor både delen og helheden forandres ved at fjerne et element, eller ved at se på et element på en ny måde (Valsiner & Diriwächter, 2008). Kontekstualismen fremhæver således, at vi i vores oplevelse og meningsdannelse, ser situationer/begivenheder i deres helhed:

“Consider the simple event of brushing your teeth. What is our commonsense understanding of such an event? First, the event consists of a host of related features that all mutually define the event. Brushing your teeth doesn’t involve just a toothbrush, or just a person, or just the toothpaste, or just a room, or just squeezing the toothpaste tube, or just making a circular motion with your hand, or just spitting into the sink. It involves *all* of these things at once, and all of these things (and more) help define and characterize the whole event. Thus, our everyday understanding of an event includes an appreciation of the behavior or action and its *current context* or setting as an *integrated whole*” (Fox, 2006, p. 8, oprindelig kursiv).

Det er dermed selve konteksten og den holistiske begivenhed der giver mening til menneskelig aktivitet, og denne aktivitet kan dermed ikke forstås uden konteksten.

Den sociale virkelighed ses samtidig som en fortsat, aktiv, og foranderlig størrelse, og ingen begivenheder er ens. Sociale begivenheder er unikke/ideografiske, hvilket stiller særlige krav til de sociale videnskaber, specielt i forhold til generalisering (Salvatore & Valsiner, 2010). Dette også da sociale fakta godt nok kan observeres empirisk, men samtidig er ”skabt” af mennesker, og dermed også kan og vil ændre sig på en anden måde end ved de naturvidenskabelige videnskaber (Lana, 1986). Det betyder at de videnskabsidealer som de sociale videnskaber bør følge, ikke er de samme som de naturvidenskabelige, med deres ønske om identifikation af lovmæssigheder (Salvatore & Valsiner, 2010).

Betyder det at generalisering ifølge en kontekstualist er umuligt i de sociale videnskaber? Dette er ikke tilfældet. På trods af den ideografiske natur af adfærd og viden, kan visse mønstre og gennemgående forhold identificeres (Rosnow & Georgoudi, 1986). En kontekstualist vil således ikke benægte at fx visse forhold i børns udvikling følger et fast mønster (eks. typisk kan man kravle før man kan gå), eller at dissonans ofte kan forekomme (Dixon, 1986). Kontekstualismen stiller dog særlige krav til udarbejdelsen og især anvendelsen af sådanne generaliseringer. Disse gennemgås i det følgende afsnit om kontekstualistisk metode.

Der er inden for kontekstualismen flere forskellige menneskeforståelser, teorier og metodologiske tilgange (Georgoudi & Rosnow, 1985). Der synes dog at være en generel forståelse af mennesket som intentionelt og målorienteret (ibid.). Således vil kontekstualistisk adfærdsanalyse typisk tage udgangspunkt i hvad individet forsøger at opnå i begivenheden, og hvad det herigennem er orienteret mod. Samtidig ses mennesket som aktivt påvirkende og gensidigt konstituerende med sine omgivelser (Jaeger & Rosnow, 1988). Miljøet påvirker således individet og dets adfærd, men individet påvirker også miljøet:

"These contexts are not orderly or invariant external entities that can be pulled apart and the separate parts specifically labeled and finally reduced to unilinear causal patterns. A change in context can alter the meaning, and consequently, the identity (or texture) of an act, as much as change in the elements (or stands) of an act can instigate changes in its context" - Jaeger & Rosnow, 1988, p. 66.

Denne fremhævelse af meningen med begivenheden og mennesket som intentionelt rettet, suppleres med forståelsen af mennesket som et fortolkende væsen (Sarbin, 1993). Selve fortolkningen af situationen, og herunder sammenholdningen med lignende situationer, tjener som en vigtig guide til adfærd (ibid.). Dermed problematiseres psykologisk forskning der kun fokuserer på et udpluk af situationen, da denne ikke formår at indfange selve den analytiske *helhed* i situationen, og samtidig også kan have vanskelighed ved at fange subjekternes meningsopfattelse i situationen.

Et sidste punkt vedrørende kontekstualistisk teori samt forskning der bør afklares her, og som er i forlængelse af kontekstualismens forhold til generalisering, er kontekstualismens videnskriterie. Det påpeges, at enhver kontekstualistisk analyse, bør gennemføres med et særligt mål for øje (Hayes, Hayes & Reese, 1988). Dette kan fx være forandring af adfærd (eks. effektstudie), eller opnåelse af prædiktiv indsigt. Det er selve opnåelsen af dette mål, der afgør om analysen ansues som nyttig eller ej (Fox, 2006). Der er altså tale om et pragmatisk videnskriterium (ibid.). Dette løser et essentielt problem ved den kontekstualistiske vidensforståelse. Nemlig det faktum at en begivenhed reelt har et uendeligt antal mulige kontekstvariabler i sig, af hvilke alle i princippet kunne inkluderes i analysen (McGuire, 1986). Skulle alle disse altid inkluderes, umuliggøres psykologisk forskning. Spørgsmålet bliver da, hvilke af disse kontekstvariabler der skal inkluderes i analysen, for at denne succesfuldt kan opnå sit mål (Dixon, 1986). Det betyder, at formålet med den kontekstualistiske hypotesedannelsesproces og variabel identifikation må være, at påpege de umiddelbart vigtigste variabler. Hvor vigtigste betyder; at udforskningen af lige disse variabler, fremmer opnåelsen af det

analytiske mål (Fox, 2006). Man kan dog ikke a priori afgøre præcist hvilke variabler der er de vigtigste, dette må nødvendigvis blive en begrundet gisning, ud fra den gennemførte klarhedsskabelse og ikke mindst eksisterende forskning. Dette bliver dermed en proces man må gentage når de første variabler er undersøgt, for at igennem en kontinuerlig og strategisk proces at danne sig den ønskede kontekstualistiske klarhed over feltet.

Der er hermed en generel forståelse af, at teorier og forskning grundlæggende set ikke skal opfylde et evigt gældende sandhedskriterium, så der identificeres noget der er sandt til al tid, grundet dets evige korrespondens med virkeligheden (Dixon, 1986; Hardin, 2004). Teorier kan snarere ses som *værktøjer*, som skal være nyttige til et formål. Kontekstualismen må derfor siges at være en grundlæggende set pragmatisk metateori, der dog er unik i sin klare fokus på konteksten og den historiske begivenhed (Morris, 1997). Kontekstualismens sandhedskriterium er typisk benævnt som "successful working" (Fox, 2006).

Ud fra denne gennemgang af den kontekstualistiske position, må et enkelt forhold ved dette projekt afklares, nemlig hvordan udsagnet "kontekstualistisk teoretiker/forsker" anvendes i projektet. Dette reserveres til de der eksplicit erklærer dem selv sådan. Teoretikere og forskere der ikke giver en sådan eksplicitering, men dog stadig udtrykker kontekstualistisk lignende holdninger, tages kun som repræsentant for disse holdninger (Fx Valsiner om videns ideografiske natur).

3.2 Kontekstualistisk metodologi

Ovenstående afsnit har afklaret hovedelementerne i den kontekstualistiske viden forståelse. I dette afsnit gennemgås hvilke konsekvenser denne forståelse af viden har for forskningsmetodologi, og derigennem for dette projekts metode.

Den kontekstualistiske teoretiker og forsker William J. McGuire (1925-2007) påpeger omkring generalisering, at socialvidenskabelige teorier typisk har været induktive generaliseringer baseret på ret begrænsede empiriske fund, hvorudfra man deduktivt kommer med forudsigelser om mange specifikke situationer og effekter. Da teorier er generaliseringer, baseret på viden der er forsimplet, vil stort set alle teorier have situationer hvor de forudser korrekt, og situationer hvor de forudser forkert (McGuire, 2004). Med andre ord har de traditionelle psykologiske teorier ikke i sig selv en dækkende repræsentation af alle forholdene i en specifik begivenhed. Dermed kan visse uafklarede medierende og modererende variabler medføre at teorien forudser forkert eller korrekt.

Kontekstualismen påpeger således, at psykologiske teorier typisk har visse implicitte antagelser (Mcguire, 1983). Dette skal forstås i den forstand, at hvis en psykologisk teori fx forudsiger at en bestemt effekt fremkommer, så er der typisk en række ikke-ekspliciterede omstændigheder, dvs. kontekstvariabler, der skal være til stede for at effekten fremkommer (ibid.). Selve udarbejdelsen af nye teorier og gennemførelse af psykologisk forskning kræver i et kontekstualistisk perspektiv, at man gør sig denne overgeneralisering bevidst. Således bør man ikke antage, at fx effekter identificeret i et laboratorium, kan overføres til andre omstændigheder. Disse antagelser skal ekspliciteres, og følgende testes (ibid.).

Selve anvendelsen af eksisterende forskning og teori i nye kontekster foretages dermed i kontekstualismen med et vist forbehold. Man er altså åben for at tidligere analyser kan sige noget om den nye kontekst, men at man bør være bevidst om forskellen mellem konteksterne (Altman, 1986). Et illustrativt eksempel på dette er klassisk psykoterapeutisk effektforskning. Denne anvender typisk en randomiseret fordeling af patienter på en eller flere interventionsformer, en kontrolgruppe og muligvis en placebogruppe (ofte kaldet RCT⁷ forskning)(Hougaard, 1986). Følgende sammenlignes effekten af de forskellige interventionsformer med hinanden og kontrolgruppen samt placebogruppen. Sådant forskning har ofte haft resultater kaldet ”dodo-effekten⁸”, hvor det findes at alle større psykoterapeutiske interventioner er ca. lige gode (Norcross, 1995). Ved sådanne generelle interventioner til de forskellige patienter, tages der ikke hensyn til, at hver klient repræsenterer en ny kontekst. Der er bestemt ligheder imellem konteksterne, typisk ens diagnose, men ingen to patienter kan siges at kræve det samme (Efran, Germer & Lukens, 1986). Kontekstualistisk effektforskning ville derimod fokusere mere specifikt på, under præcis hvilke forhold den specifikke intervention er effektiv, og løbende tilpasse sig til patienten. Dette illustreret ved ATI-forskning (Aptitude-Treatment Interaction), der typisk ser på forholdet klient-variabler * terapeut-variabler * specifikke lidelsesmanifestationer, og hvordan dette kan vejlede til tilpasning af terapi til klienten (eks. Beutler, 1979 & 2000). Dermed tager man en generel viden (eks. kognitive og psykodynamiske behandlingsteknikker), og forsøger i valget om anvendelsen af disse, at tage højde for anvisende elementer af den nye kontekst (klient, klient-terapeut forhold, fysiske omstændigheder mv.). Generel kontekstualistisk anvendelse af eksisterende forskning og teori kan ofte siges at tage en sådan *heuristik* karakter (Hardin, 2004). Her anskues det eksisterende som at sige noget om det generelle, nær-

⁷ Randomized controlled trial

⁸ Navnet ”Dodo” er taget fra bogen ”Alice i Eventyrland”, hvor Dodo-fuglen erklærer alle for vindere, og derfor skulle have priser (Wampold et al., 1997)

mest som et gennemsnit, hvilket ved anvendelse altid skal præciseres til den konkrete kontekst (Safra & Messer, 1997).

Den ovenstående gennemgang af kontekstualismens vidensforståelse og opfordring til kontekstuel fokus, har konkrete konsekvenser for den empiriske afprøvning af teorier og hypoteser, samt konstruktionen af disse.

Kontekstualismen rejser her en kritik af standard hypotesetestning, der for ofte tager karakter af en testning af, hvilken teori der er korrekt og hvilken der er forkert *generelt* (Lana, 1986). Fokus i hypotesetestning bør snarere være på at afklare; under præcis hvilke forhold hypotesen holder og under hvilke den ikke gør. Forskning bør derfor ikke være en testning af om hypotesen er ”rigtig”, men snarere en fortsat opdagelsesproces, til at afklare hypotesens (og teoriens) implicite antagelser, og hvilke kontekstvariabler disse er afhængige af er til stede (McGuire, 2004).

Først og fremmest medfører dette at betydelig energi skal lægges på hypotesedannelsesdelen af forskningen. For at indfange afgørende kontekstuelle elementer må hypotesen fx vendes om, alternative hypoteser fra konkurrerende teorier opstilles, og indholdet af den tænkte eksperimentelle kontekst afklares. McGuire har til dette opstillet 49 heuristikker til hypotesedannelse (se bilag 1), hvilke fordeler sig inden for følgende hovedområder: naturligt forekomne begivenheder, simpel direkte konceptuel analyse, kompleks medieret ræsonneret analyse, analyse af forudgående forskning, samling af ny eller genanalyse af gammel data (McGuire, 1997). Dette gøres bl.a. for at afklare hvilke variabler der kan tænkes at være medierende og modererende for fundene i den kommende forskning. Undersøgelsen af hypotesen stopper således ikke med en ”simpel” test af nulhypotesen/signifikanstest, men er en fortsat proces, med opfølgende forsøg og teoretisk videreudvikling. Dette projekt har allerede anvendt simpel konceptuel analyse igennem begrebsafklaringen, og vil med gennemgangen af gennemført forskning og anvendelsen af denne, anvende de fleste af de andre hovedområder.

Herudover er en af de vigtigste konceptuelle konsekvenser af kontekstualismen, at forskningen ikke udelukkende bør være fokuseret på hypotesetestningen, men snarere på mere dialektisk gensidig udvikling af koncept og empirisk undersøgelse (Greenwald, 2004). Dette har specifikke konsekvenser for bl.a. rapporteringen af forskningen. Det interessante er således ikke ”bare” signifikanstestningen af hypotesen, men også pilotstudier, og det teoribaserede udviklende arbejde op til det ”endelige” studie er essentielt, hvilket dog normalt desværre ikke rapporteres (eks. afprøvning af eksperiment og målingsinstrumenter)(McGuire, 1983). Dette er et element i kontekstualismens

kritik af nuværende publiceringstendenser; at værdifuld viden ikke rapporteres, og at det eneste man typisk får lov at læse fra studier, er det ene eksperiment hvor alt var blevet kalibreret ”helt rigtigt”. Dermed vil man, grundet teoriens abstrakte natur, nærmest altid kunne finde en kontekst hvori teorien er sand. Ved at undlade arbejdet op til ”studiet”, og eventuelle forudgående studier med ”forkert” resultat, ender man med et publiceringsbias og en manglende videnskabelig og konceptuel udvikling, med tendens til opdeling i ”lejre” (Higgins, 2004; Yurevich, 2009). Konsekvensen for den enkelte forsker bliver da typisk også, at man får bekræftet sin teori og hypoteser, hvorefter emnet droppes, og man potentielt tager fat på et nyt område af teorien (McGuire, 1983).

Accepteres ovenstående kritikpunkter og forslag til forskning, har dette konsekvensen at fokus i højere grad bør lægges på at udarbejde strategiske forskningstiltag (fx system af flere studier/eksperimenter mv.), i stedet for det nuværende fokus på taktiske tiltag (fx valg af statistisk metode, opstilling af eksperiment mv.). Udviklingen af en systematisk strategi hæver sandsynligheden for at afklare medierende og modererende variabler, samt sikre en passende generalisering af teorierne (McGuire, 1986).

En sådan strategi bør planlægges på tre abstraktionsniveauer: For det første på hypotesens eget niveau, hvor der skal være en grundig konceptuel afklaring af elementerne i hypotesen, herunder det hypotetiske forhold og de involverede variabler (ved selvkontrolområdet bl.a. eksemplificeret ved selve definitionen af selvkontrol). For det andet på det teoretiske niveau, hvor bl.a. alternative teoriers forudsigelser skal inddrages (fx ressource selvkontrolteorier vs. motivationsteorier). For det tredje skal det konkret specificeres hvilke studier der skal gennemføres for at opnå den ønskede kontekstuelle klarhed (fx test af modererende variabler på ressource forbrug, se afsnit 4.2.2) (McGuire, 1983). Dermed går man væk fra det ensidige fokus på en specifik teori, som testes i et specifikt studie, til i stedet at se på mængder af teorier, og lave et samlet program af studier til at afklare et specifikt område.

4 Psykologisk udforskning af selvkontrol

Følgende gennemgang af eksisterende forskning og teori inden for selvkontrol tjener flere formål. For det første ønskes et overblik over hvilke metoder der er anvendt i selvkontrollforskningen. Er disse fx domineret af laboratorieforsøg eller af intervieworienterede tilgange. Til denne metodiske orientering hører også en analyse af hvilke teorier der har ligget til grund for empiriindsamlingen,

og hvilke konsekvenser disse har haft for det forskningsmæssige fokus. For det andet er det målet, at se hvilke mere konkrete empiriske fund der er identificeret. Danner disse et klart overblik over selve selvkontrolprocessen, og kan der identificeres områder som ikke synes tilstrækkeligt dækket? Herunder stilles spørgsmålet, om hvorvidt de eksisterende interventioner er baseret på denne grundforskning, og hvis ja hvordan. Til begge disse områder anvendes løbende det kontekstualistiske metaperspektiv, vis teknikker og generelle perspektiv tjener som et organiserende princip til gennemgangen.

Det er intentionen at forskningsgennemgangen udføres på en sådan måde, at denne kan danne grundlag for tre konceptualiseringer:

- Den første er pragmatisk orienteret. Her stilles spørgsmålet om hvilke konsekvenser der kan identificeres af den eksisterende forskning, og hvilke tiltag der kan gøres for at forbedre på dette. Denne diskussion vil løbende blive bragt op allerede i de individuelle forskningsafsnit ved kritisk analyse, og en mere generel kontekstualistisk diskussion vil gennemføres umiddelbart efter forskningsgennemgangen.
- Den anden konceptualisering er den i problemformuleringen fremhævede syntese. I løbet af forskningsgennemgangen diskuteres det således hvilket bidrag de enkelte områder kan gøre til en syntese. Samtidig ønskes et grundlag etableret, til at vurdere hvilket behov der er for syntese inden for selvkontrolområdet.
- Den sidste konceptualisering er udarbejdelsen af et kontekstualistisk inspireret systematisk forskningsprogram. Dette danner forskningsgennemgangen grundlag for, ved at udpege hvilke huller der synes at eksistere i den eksisterende forskning. Dette fx hvilket behov der eksisterer for kontekstafgrænsning.

Forskningsgennemgangen vil primært tage udgangspunkt i en række overordnede områder; selvkontrol som ressource, personlighedstræk, selvkontrolstrategier og intervention, samt overbevisninger om selvkontrol. Fokus er således bredt på selvkontrol generelt, og generelle forståelser af selvkontrol. Altså ses der ikke på selvkontrol i forhold til et bestemt fænomen eller interventionsområde som fx rygning, men snarere på hvad der i forskningen tages at være til fælles på tværs af fænomenerne. Et sådan bredt fokus er oplagt, da de fleste teorier og tilgange inden for området netop befinder sig på et sådan niveau (Abraham, Sheeran & Johnston, 1998).

Ud fra et kontekstualistisk perspektiv, er et sådan bredt perspektiv nyttigt til at anskue forskningstendenser, samt til at finde generelle mønstre i selvkontrollfænomenet. Kontekstualismen påpeger

dog, som nævnt, at sådan generel viden skal udsættes for kontekstafgrænsning før den kan anvendes på specifikke fænomener (McGuire, 1983). Et af målene med en sådan bred tilgang er da, at skabe oversigt over, hvilke forhold der *generelt* indgår i selvkontrol, og hvilken forståelse af selvkontrolprocessen der kan opstilles heraf. Dette uddybes og diskuteres i afsnittet ”kontekstualistisk diskussion af forskningsgennemgangen”.

Gennemgangen af de ovenstående områder vil resultere i en nogenlunde repræsentativ gennemgang af forskningen, men det må påpeges at den næppe bliver udtømmende, selvom de udvalgte områder indfanger en stor del af den gennemførte forskning. Dertil er feltet publikationsmæssigt for omfattende.

Inklusionskriterierne til gennemgangen er følgende: For det første skal forskningen være direkte relateret til de udvalgte områder. Der eksisterer fx forskning vedr. forholdet mellem selvkontrol og alkohol, der således ikke vil kunne inkluderes. For det andet skal den anvendte forskningsdefinition af selvkontrol i studierne, være kompatibel med projektets definition og den gennemgåede fortolkning af denne. Undtagelser til dette kriterium er studier hvis fund lader sig oversætte til denne forståelse af selvkontrol, eller som direkte er blevet anvendt i selvkontrollforskningen⁹. Der inddrages både empiriske og teoretiske studier. Indsamlingen af litteratur til den følgende forskningsgennemgang er primært foregået ved søgning på Psychinfo, Google Scholar mv., i perioden fra 30/8/10-30/4/11.

4.1 Anvendt kontekstualisme

Til gennemgangen af selvkontrollforskningen vil det kontekstualistiske metaperspektiv løbende blive anvendt. Perspektivet bidrager med en række konkrete værktøjer til forsknings- og teorigennemgang. Anvendelsen af disse værktøjer på de udvalgte forskningsområder gøres konkret ved følgende underliggende organiserende princip, der dog tillader visse afvigelser.

Først gives en kort indledning til det aktuelle forskningsområde, hvilket indeholder en afklaring af hvorfor netop dette område er centralt for forståelsen af selvkontrol.

Dernæst følger en gennemgang af hvilke empiriske fund der er gjort inden for området. Her forsøges en overbliksdannelse over de vigtigste forskningstendenser, og samt over hvilken forskningsstil der har været dominerende. Bl.a. stilles spørgsmålet, om denne har været præget af test-

⁹ Et anvendt eksempel på dette er Carver & Scheiers kontrolmodel. Denne omhandler originalt selvregulering, men er med succes også blevet anvendt til selvkontrol.

ning af teori, eller måske af forsøg på at forklare et fænomen? Samtidig forsøges det afklaret, om området er præget af enkeltstudier, eller om der er mere systematiske initiativer. Ved selve gennemgangen af den konkrete forskning anvendes: analyse af tendenser i fund og afvigelser, anvendte metoder (eks. eksperiment, feltstudie, kvalitative metoder mv.), samt generelt review og forsøg på organisering af fund mv. (McGuire, 1997).

Følgende gennemgangen af de centrale empiriske fund på området, gennemgås de dominerende teoretiske forklaringer på disse fund. Som nævnt tidligere, er en af hovedopgaverne for den kontekstualistiske forsker og reviewer, at klargøre for teoriens implicitte antagelser. Som middel hertil anvendes især kontekstualismens læresætning om, at teorier og hypoteser bør ”oversættes” til forskellige modaliteter. Dvs. har man fx formuleret sine hypoteser og kausalforhold sprogligt, da bør man også forsøge at fremstille disse i andre former, herunder; grafisk, oversigtsmæssigt, syllogistisk eller formaliseret (McGuire, 2004). Dette gøres for at fremme overblikdannelse, samt for lettere at kunne anskue mulige supplerende hypoteser, teoretiske forklaringer, medierende og modererende variabler mv. (McGuire, 1997). Det er intentionen, at dette samlet giver muligheden for at forholde sig kritisk til de eksisterende teorier, og at en tentativ eksplicitering af visse centrale implicitte antagelser opnås. Sammenholdningen af de anvendte teorier med de observerede empiriske fund, gør det samtidig muligt at løbende udpege muligt negligerede kontekster, hvilke følger af teoriernes implicitte antagelser.

Efter disse to afsnit gennemføres en generel kontekstualistisk opsummering af forskningsområdet. Dette gøres med fokus på de fremhævede mål med opgaven: gennemgang og kritik af forskning, analyse af behov og mulighed for syntese, samt udarbejdelsen af en samlende forskningsstrategi. Der gennemføres i dette afsnit også en diskussion af centrale forskningsmæssige og etiske spørgsmål som rejses af den gennemførte analyse.

4.2 Selvkontrol som ressource

Et område af selvkontrollforskningen der producerer store mængder af forskningsartikler for tiden, er forskning inden for *depletion*. Selve begrebet depletion blev først brugt i 1996 af Baumeister & Heatherton om fænomenet, at selvkontrol typisk blev fundet at være forringet, når man netop havde udført selvkontrol forinden. At meget forskning udføres inden for området kan fx ses ved en metaanalyse udført i 2010, der anvendte data fra 198 eksperimenter (Hagger et al., 2010). Denne metaanalyse fandt, at depletionseffekten forekom konsistent, med en gennemsnitlig effektstørrelse på

.62. Samlet lader dette område til at have stort potentiale til at bidrage til forståelsen af selvkontrol, og samtidig til udarbejdelsen af selvkontrolinterventioner.

4.2.1 Gennemgang af forskning

Forskningen inden for depletion er primært kendetegnet af testning af teori. Dette er altovervejende teorien der antager at selvkontrol er afhængig af en særlig udtømmelig ressource (Muraven, Tice & Baumeister, 1998). Denne teori anvender, og kan relativt simpelt forstås ud fra, en muskelanalogi. Dette ud fra to vinkler: For det første teoretiseres det, at evnen til at udøve selvkontrol kan blive ”træt/drænet”, på samme måde som en muskel kan det ved anstrengende aktivitet (Baumeister, Gailliot, DeWall & Oaten, 2006). Dette skal dog ikke forstås som at man ikke længere formår at udøve selvkontrol overhovedet, men snarere at den selvkontrolindsats man udøver, ikke vil være ligeså kraftig som hvis man havde alle sine ressourcer tilgængelige (Robinson, Schmeichel & Inzlicht, 2010). Dette viser sig fx ved at man hurtigere giver op i situationer der kræver længerevarende selvkontroludøvelse (eks. Muraven, Baumeister & Tice, 1999). Udmattelsen varer dog ikke ved, og vil typisk rette sig, enten af sig selv over tid, eller ved indtag af kulhydrater¹⁰ (Gailliot et al., 2007). For det andet forudsiger teorien, at selvkontrol kan trænes til forbedring, på samme måde som en muskel kan styrkes ved gentagen træning (eks. Muraven, Baumeister & Tice, 1999). Disse to grundlæggende teoretiske elementer, og deres følgende testbare slutninger, har dannet grundlag for størstedelen af den gennemførte forskning inden for området.

Denne forskning tager altså primært form som divergent forskning (McGuire, 1983). Dette er forskning der tager sit udgangspunkt i en teori, og prøver at anvende den på en række områder og kontekster. Dette medfører et fokus på manipulationen af den uafhængige variabel, da denne er det kritiske element, i at teste hvorvidt teorien holder, og om den kan udvides til andre områder (ibid.). Derigennem er der udviklet en lang række ”drænende” procedurer, indenfor forskellige modaliteter (Hagger et al., 2010). Eksempler på sådanne procedurer er: at hæmme følelsesmæssigt udtryk ved observation af følelssprovokerende film (Inzlicht & Gutsell, 2007), undladelse af at indtage fri-stende mad (Frieze, Hofmann & Wänke, 2008), at træffe personligt afgørende valg (Baumeister, Vohs & Tice, 2007), mv. Det er ud fra disse eksempler allerede nu klart, at denne teori, og følgende forskning, omfatter et bredere område, end dette projekts definition af selvkontrol indeholder.

¹⁰ Dette da ressourcerne skulle være forbundet med tilstedeværelsen af blodsukker til hjernen. Denne teori er dog kommet under kraftig kritik for tiden (eks. Kurzban, 2010).

Det skal nævnes, at selvet fænomenets navn ”depletion” grunder i Baumeister & Heathertons (1996) teori. Dette betyder dog ikke, at andre forskere der udforsker fænomenet, nødvendigvis tilslutter sig denne teori.

Forskningen gennemføres typisk som eksperimenter, der anvender et dual-task design. Her præsenteres deltagerne i den eksperimentelle gruppe for en selvkontrol/selvreguleringsopgave (SSO), hvorefter endnu en SSO følger. Kontrolgruppen får derimod en ikke-SSO først, hvorefter de også får en SSO. Den uafhængige variabel (UV) bliver dermed den første opgave, og den afhængige (AV) resultatet på den sidste opgave. Dette grundlæggende eksperimentelle design er blevet anvendt på mængder af forskellige områder, primært for at undersøge hvilke afhængige variabler der kan fremvise en depletionseffekt, og hvilke uafhængige der kan inducere depletion. Det findes typisk at depletionseffekten fremkommer konsistent, på tværs af en bred vifte af selvreguleringsopgaver (Hagger et al., 2010).

Det blev nævnt i indledningen og begrebsafklaringen, at man i selvkontrollforskningen ofte bruger begreberne selvkontrol og selvregulering synonymt. Dette er især tilfældet i depletionsforskningen. Dette kan både ses ved at begreberne bliver brugt udskifteligt i den samme artikel (eks. Baumeister & Alquist, 2009), og ved at de samme metoder/opgaver (eks. stroop task) benævnes som enten selvkontrolopgaver (eks. Gailliot et al., 2007) eller som selvreguleringsopgaver (eks. Webb & Sheeran, 2003). Det må fastholdes at dette projekt udelukkende ser på selvkontrol ud fra den givne definition. Dermed er forskning der omhandler selvregulerings effekt på selvregulering ikke interessant i sig selv. Der findes dog også forskning der reelt ser på selvregulerings effekt på selvkontrol, fx Friese, Hofmann & Wänke (2008). I et eksperiment ser de på hvordan hæmning af følelsesudtryk (selvregulering), kan påvirke indtaget af fristende mad (selvkontrol). Flere af de i dette afsnit rapporterede fund, kan siges at falde ind under dette forhold. Samtidig illustrerer disse forsøg også hvor bred en depletionseffekt der reelt kan opnås, hvilket stiller vigtige spørgsmål til afgrænsningen af den nævnte ressource.

4.2.2 Teoretiske forklaringer

Den for tiden dominerende teoretiske forklaring er, som nævnt, ressourceforklaringen (Baumeister, Heatherton, 1996). I sin grundlæggende form er der tale om en lineær teori med tre variabler. Den første (UV) er ressourceforbrug ved udøvelse af selvkontrol, den anden er den medierende (MV) ændring i tilgængelige ressourcer, og den sidste (AV) er den resulterende forringede evne til at ud-

øve selvkontrol igen. Dermed ender man altså med en simpel lineær mediationsteori, der kan formaliseres som følgende: $UV_t \text{ +/-} \rightarrow MV_1 \text{ +/-} \rightarrow AV_a$ ¹¹. For grafisk repræsentation se figur 1.

Figur 1



Det sidste punkt i denne model kræver en smule uddybelse. Kort fortalt argumenterer Baumeister & Heatherton (1996) for, at der er meget få situationer og tilstande, hvor vi ikke længere har *muligheden og evnen* til at udøve selvkontrol. Fx har rygeren muligheden for ikke at ryge cigaretten, men han vælger på et eller andet plan at *give efter* for trangen. Rygeren har da nærmest altid de nødvendige ressourcer, ifølge ressourcemodellen, til at modstå, men han aktiverer ikke disse (ibid.). Altså må der være et motivationsmæssigt element. Dette er empirisk påvist, bl.a. ved eksperimenter hvor deltagere der får en ekstra motivation/belønning for selvkontrolopgaven, ikke fremviser den umiddelbare forringelse (Robinson, Schmeichel & Inzlicht, 2010). Fortalerne for teorien argumenterer her for, at man normalt sparer på sine ressourcer når disse er begyndt at svinde, hvilket er med til at forklare den sænkede selvkontrolindsats (Baumeister & Alquist, 2009). Dette gøres for at undgå at ressourcerne bliver sænket til et kritisk niveau, hvor selvkontrol bliver meget vanskelig. Det er denne tendens til besparelse som en ekstra belønning kan sætte ud af kraft (Hagger et al., 2010).

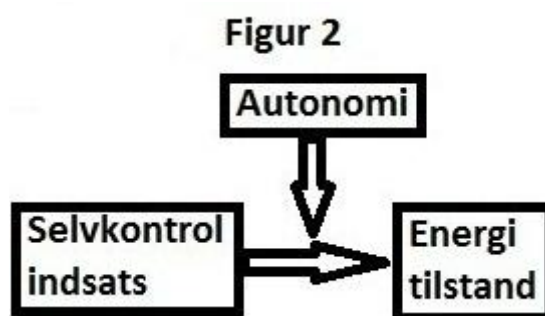
En primær kritik mod ressourceteorien går på, at den hviler på en ressourcemæssig forklaring der ikke er tilfredsstillende afklaret. Ressourcerne skulle være direkte forbundne til tilgængeligheden af blodsukker til hjernen, hvilket har været noget vanskeligt at fremvise eksperimentelt (Kurzban, 2010). Samtidig lider ressourcemodeller generelt under visse problemer, bl.a. at de er vage og dermed vanskelige at modbevise (Navon, 1984). Depletionsmodellen er især sårbar overfor denne kritik, hvis forsøget på at forbinde tilgængelighed blodsukker til selvkontrol evne mislykkes, samtidig med at det synes vanskeligt at afklare hvad ressourcen helt præcist er afgrænset til; er denne kun til selvkontrol og selvregulering eller også til valg generelt?

Ressourceteorien har dog en massiv empirisk basis med den store mængde eksperimentelle studier der eksisterer (Hagger et al., 2010). Samtidig åbner den for nogle interessante betragtninger om selvkontrol; teorien indeholder nemlig reelt en implicit advarsel om overdreven jagt på selvkontrol, da konstant selvkontroludøvelse ifølge teorien må medføre en konstant depletionstilstand.

¹¹ UV_t = uafhængig variabel tidspunkt 1, MV_1 = medierende variabel nr. 1, AV_a = afhængig variabel resultat a.

De sidste to, af de for tiden dominerende teorier på området som her gennemgås, er moderationsteorier.

Den første af disse står ikke nødvendigvis i modsætning til ressourcemodellen, og de to tilgange kan da også siges at have kombinationsmuligheder i forhold til kontekstafgrænsning. Denne bygger på "self-determination theory" (SDT)(Deci, 1971), og har fokus på den modererende rolle af autonomi. Teorien er her, at selvkontrolrelaterede handlinger der er autonome, dvs. (ifølge Ryan & Deci) i overensstemmelse med individets værdier og interesser, vedligeholder og hæver energi samt vitalitet (Ryan & Deci, 2008). Handlinger der derimod er grundet i ydre motiver eller styret udefra sænker personens energi og vitalitet. Dermed har man altså en moderationsteori, hvor forholdet mellem den uafhængige variabel (selvkontrolindsats) og den afhængige variabel (energi tilstand), er påvirket af en modererende variabel (MoV)(autonomi). Der er således et lineært forhold: $UV_t \text{ +/-} \rightarrow AV_a$ med en moderation, hvilket medfører $MoV_t \times (UV_t \text{ +/-} \rightarrow AV_a)$. Grafisk er dette repræsenteret i figur 2.

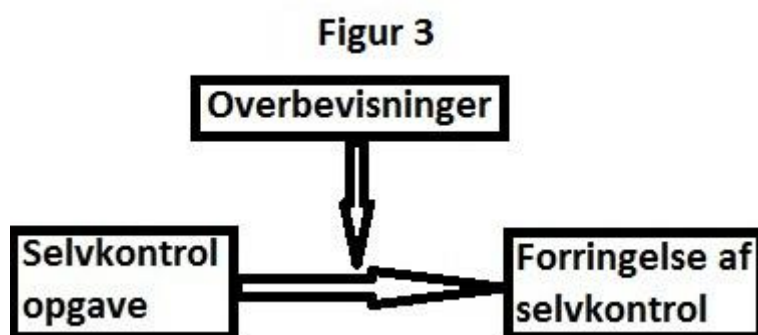


Ryan & Deci (2008) fremhæver, at autonome handlinger ikke bare kan gennemføres uden at dræne energi, de kan ligefrem hæve den tilgængelige energi (p. 703). Dette synes vanskeligt at forene med den tidligere gennemgåede ressourcemodel, der ser ressourcer som en fysisk entitet¹². Ryan & Deci påpeger derimod at selvom man har indtaget kulhydrater, kan man stadig føle sig drænet og uoplagt, og ikke udøve selvkontrol (ibid., p. 704). Der lader altså til at være tale om to forskellige syn på energi, en der knytter sig til det fysiske, og en anden der knytter sig mere til selve oplevelsen af energi og autonomi. Begge disse tilgange har dog den "implicitte" antagelse, at deres forståelse er korrekt i alle kontekster.

Den anden moderationsmodel står mere i direkte modsætning til ressourcemodellen. Denne fokuserer på overbevisninger samt forventninger, og hvordan disse i sig selv kan skabe deple-

¹² For tiden antaget bundet til blodsukker.

tionslignende effekter. Det er i studier vist¹³, at det især er de der forventer at blive drænede af at udøve selvkontrol, der udviser forringet selvkontrol følgende selvkontroludøvelse (Job et al., 2010; Martijn et al., 2002). De der forventer at selvkontrol ikke dræner dem, fremviser typisk ikke en forværring af deres følgende selvkontroludøvelse. Samtidig finder disse studier, at sådanne overbevisninger typisk er dominerende, hvilket kan være med til at forklare de typisk observerede depletionseffekter. Denne moderationsmodel er strukturmæssigt lig med den ovenstående, bare med andet indhold i de involverede elementer. Dvs. formen er stadig $MoV_t \times (UV_t+ \rightarrow AV_a)$, hvilket er grafisk repræsenteret i figur 3.



Denne moderationsteori lider under de grundlæggende forhold, at den primært er udforsket af personer der allerede er dybt involverede i teorien, samt at så få eksperimenter er udført. Dens kontekstualistiske potentiale er dog nyttig, især til at afgrænse under præcis hvilke omstændigheder depletionseffekten kan og vil forekomme. Samtidig lader den til i nogen grad at være kompatibel med Ryan & Deci's teori, med deres fokus på konsekvensen af subjektiv oplevelse og forventning.

4.2.3 Kontekstualistisk opsummering

Et gennemgående træk ved de eksisterende studier af depletionseffekten, er den eksperimentelle manipulation af det isolerede individ. Der eksisterer ikke megen forskning vedrørende forekomsten af depletion ved interaktion med andre. Dette er en skam, da indledende forskning synes at indikere at depletion kan opstå som følge af social interaktion (Finkel et al., 2006), samt at depletion opstået når individet er alene kan påvirke følgende social interaktion (Gailliot & Baumeister, 2007). Som følge af dette, er det vanskeligt at komme med kontekstuelle afgrænsninger i forhold til fremkomsten af depletionseffekten i det sociale rum. Den kontekstuelle afgrænsning er yderligere vanskelig-

¹³ Der er dog gennemført relativt få studier inden for dette område. De to fundne kilder har i alt gennemført 6 eksperimenter.

gjort af den store overvægt af eksperimentelle laboratoriestudier. Der er således gennemført ganske få studier uden for laboratoriet, herunder et i et supermarked (Vohs et al., 2008), samt et par dagbogsstudier (Muraven, Tice & Baumeister, 1998). Derudover har det ikke været muligt at identificere nogen kvalitative studier. Der er således yderst begrænset viden om, hvor udbredt depletionseffekter egentlig er i praksis.

Denne manglende kontekstualisering af forskningen synes altså at være en konsekvens af dens divergente natur, og følgende manglende systematik i kontekstafgrænsningen af fænomenet og teoriene (McGuire, 1983). Vi ved således utrolig meget om depletion i en specifik kontekst (laboratoriet under eksperimentelle forhold), men kun ganske lidt om depletion i praksiskontekster. Dette er særligt problematisk ud fra et pragmatisk perspektiv, da det vanskeliggør udviklingen af interventioner baseret på depletionsfundene, der rækker ud over common sense, og generelt hæmmes grundlaget for generalisering.

En intervention der trods alt kan identificeres i depletionslitteraturen er generel træning af selvkontrol, hvilket skulle udvide de tilgængelige ressourcer til selvkontrol (Baumeister et al., 2006). Dette gøres ved at udføre selvkontrolopgaver som man kan klare relativt nemt. Dette kunne fx være at justere ens rygholdning, at føre oversigt over madindtag (Muraven, Baumeister & Tice, 1999), eller at overholde en mild træningsplan (Oaten & Cheng, 2004). Det er fundet at disse øvelser over tid kan formindske depletionseffekten i eksperimenter nogenlunde konsistent, og muligvis have en effekt på mere dagligdags selvkontrolproblemer (Baumeister et al., 2006), men der eksisterer ikke megen forskning om dette.

Denne noget individualistiske intervention, sammenholdt med forskningens udtalte mangel på social kontekstuel afgrænsning, åbner forskningsområdet for en kritik om individualisering. Ved kun at have forskning med isolerede individer, samt en individorienteret intervention, gives der et billede af, at individet har ansvaret og følgende skylden for dårlig selvkontrol (Galvin, 2002). Dette er et kritikpunkt der vil uddybes i senere afsnit.

Hvorvidt depletion er afhængig af en fysisk ressource eller ej, er som sådan ud fra et kontekstualistisk perspektiv ikke essentielt. Fokus er mere pragmatisk på, under hvilke forhold effekten forekommer, og hvilken indflydelse den kan siges at have på udøvelse af selvkontrol. Dermed vil dette område i en mere endelig syntese bidrage med en modererende variabel; tidligere udøvet selvkontrol, vis indflydelse umiddelbart selv er modereret af overbevisninger og opfattelsen af selvkontrolaktiviteten.

Det må dog konstateres at der er behov for kontekstualistisk afklaring af, hvilke præcise områder der er påvirket af de nævnte moderationer. Fx er afprøvningen af overbevisningers modererende effekt primært udført under forhold, hvor overbevisningen direkte matchede indholdet af den drænende opgave (anstrengende kognitiv øvelse). Samtidig er der det nævnte behov for kontekstualistisk afgrænsning af under hvilke forhold selve depletionseffekten forekommer, og dermed afklaring af andre modererende variabler. Disse to punkter inkluderes i den samlede forskningsstrategi.

4.3 Selvkontrol som personlighedstræk

Et historisk set meget populært område inden for selvkontrollforskningen beskæftiger sig med selvkontrol som et personlighedstræk. Her er det ønsket at identificere individets selvkontrolltendenser og selvkontrolrelaterede dispositioner. Dette er bl.a. blevet søgt anvendt til at forudse individers følgende succes på andre livs områder, fx akademisk succes (Tangney, Baumeister & Boone, 2004), samt som supplerende redskab til terapi og coaching. Dette område er dermed vigtigt til at forstå, om selvkontrollfund kan generaliseres på tværs af områder af individets liv, samt området har praksisimplikationer for intervention.

Den senere tids nævnte opblomstring i selvkontrollforskningen har også fundet sted inden for personlighedsområdet, hvor en stor mængde forskning udføres, hvilket bl.a. har medført en stor mængde personlighedsmålingsinstrumenter (for review af instrumenter se Tangney, Baumeister & Boone, 2004).

4.3.1 Gennemgang af forskning

Selve udforskningen af selvkontrol som et personlighedstræk har taget flere former igennem tiden, her gennemgås de tre mest almindelige.

Den mest anvendte forskningsmetode er den simpleste, nemlig spørgeskemametoden. Ved denne udarbejder forskeren en række items, der typisk beskriver adfærd (men også tanker og følelser), som det antages er repræsentative for det ønskede målte personlighedstræk (Mischel, 2004). Disse gennemgår da en række tests og statistiske udregninger, til man ender med en samling items der har en tilfredsstillende intern pålidelighed og validitet (Howard, 1990).

Et repræsentativt eksempel på sådanne spørgeskemaer og spørgeskemakonstruktion kan se ved Tangney et al., 2004. De startede med at konstruere 93 items (eks. "I have trouble concentrating" og "I am always on time") på baggrund af deres forståelse og definition af selvkontrol. Dette reduceredes til 36 items på baggrund af korrelation og ikke klargjorte "rationelle metoder" (ibid. p. 282).

Disse items validitetstestedes (construct validitet) med eksisterende spørgeskemaer, og blev samtidig korrelationstestet til relaterede områder som fx interpersonelle forhold og tendens til vrede. Tangney et al.'s. spørgeskema (Self-control scale = SCS) formår bl.a. at forudsige akademisk succes, og andre lignende spørgeskemaer om selvkontrol som træk har lignende succes (for gennemgang se Marcus, 2004). De korrelationer som SCS finder der er signifikante, er dog noget lave fra .12 dog op til .58 (over .50 er sjældent), når der kontrolleres for social ønskelighed i svar (Crowne & Marlowes, 1960). En anden central kritik er mere konceptuel. Således kan man fx ved sammenhængen mellem SCS og en skala om ineffektivitet (del af "eating disorder inventory" af Garner, Olmstead, & Polivy, 1983) stille sig tvivlende overfor værdien i at finde denne sammenhæng. Dette især når man identificerer, at flere af items i SCS direkte omhandler ineffektivitet, fx "I am lazy" og "I have worked or studied all night at the last minute". Dermed er SCS og den anvendte ineffektivitet skala konceptuelt forbundne, og den fundne sammenhæng kan ikke overraske, og er heller ikke særlig anvendelig (for diskussion af sådanne forhold ved personlighedstests se Smedslund, 1997).

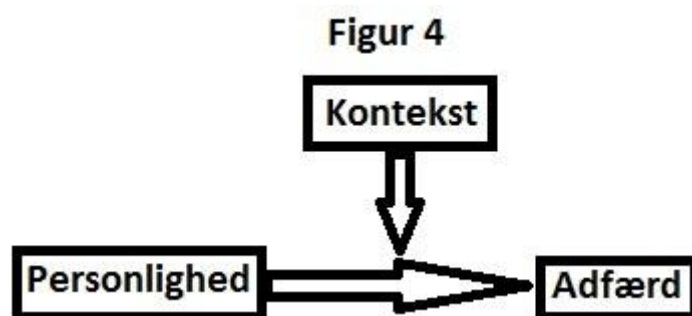
En anden anvendt metode er observation. Dette kan både bruges som et individuelt assessment redskab, og som en metode til validitetstjek af andre redskaber fx spørgeskemaer (Coolican, 2004). Ved observationsmetoden ønsker man at observere individet over tid, og gerne på tværs af kontekster (Howard, 1990). Den registrerede adfærd sammenlignes da med en række definerende kriterier, for at se om individet har udvist lav/høj selvkontrol. Et eksempel på en praksis anvendt udgave af denne metode kan ses ved diagnosticeringen af ADHD, hvor DuPaul har udarbejdet et registreringsskema på baggrund DSM-IV, som er meget anvendt i bl.a. Danmark (DuPaul et al., 1998).

En tredje metode er baseret på eksperimenter og derfra udledte adfærdstests (Strayhorn, 2002). Det mest anvendte eksempel på dette er i delay-of-gratification paradigmet, som allerede er blevet præsenteret i begrebsafklaringen. I den oprindelige forskning blev det som nævnt testet hvor længe børn kunne modstå en tilstedeværende fristelse (eks. en skumfidus), for en senere større belønning (eks. to skumfiduser) (Shoda, Mischel & Peake, 1990). Teorien er da, at selvkontroludfordringer typisk vil ligne denne situation med konflikten mellem det nuværende fristende og det på sigt "bedre valg". Dermed bliver eksperimentet indikerende på et afgrænset personlighedstræk, der kommer til udtryk ved bestemte situationer (Mischel, 2004). Denne forskning er blevet udført i mange forskellige udgaver, og er blevet koblet på en lang række relaterede målinger, herunder især akademisk succes (Shoda, Mischel & Peake, 1990).

Opsummerende kan udforskningen af selvkontrol som et personlighedstræk ses som at være præget, af de diskussioner der er fundet sted i den mere generelle udforskning af personlighed. Dette har grundlæggende set været en metodisk diskussion, omhandlende hvordan en eventuel invarians bedst kan identificeres og måles (Bem & Allen, 1974; Mischel, 1984). Dette har i selvkontrollforskningen medført et metodisk fokus, og en følgende opdeling i lejre, vis teoretiske forståelser af personlighed gennemgås i følgende afsnit. Ud fra det kontekstualistiske fokus må det fremhæves, at forskningen er præget af tilnærmelsesvis systematisk udforskning inden for de enkelte lejre, med kun begrænsede forsøg på syntese på tværs af lejrene.

4.3.2 Teoretiske forklaringer

Den klassiske personlighedsforståelse, hvilken synes implicit anvendt ved mange af de forskere der anvender spørgeskemametoden og observationsmetoden, ser personligheden som en på tværs af kontekster stabil beskrivelse af individet. Fx antages det at et individ der klassificeres som introvert på en personlighedstest, vil fremvise den til trækket forventede adfærd på tværs af kontekster og tid (eks. Costa & McCrae, 1985). Grundlæggende kan man sige, at personligheden ikke så meget kommer til udtryk *pga.* situationen, men snarere *på trods af* situationen. Dette kan synes hårdt opstillet her, men i selvkontrollspørgeskemaer anvendes typisk en generaliseret værdi¹⁴ til at repræsentere personen (dvs. på tværs af situationer og kontekster). Det anerkendes dog at situationen kan spille en rolle, fx kan en introvert fremvise mere ekstrovert adfærd hvis han er sammen med folk han kender godt (ibid.). Dvs. den målte personlighed forudser adfærden, hvilket kan være modereret af konteksten, men denne moderation er under flere forståelser begrænset. Dette illustreret i figur 4.



¹⁴ Samtidig må det påpeges, at der ofte ikke er udarbejdet nogen normer til disse spørgeskemaresultater. Dette medfører til tider nogle uheldige resultater, når der fx anvendes signifikanstest til at differentiere dem med høj selvkontrol fra dem med lav. Fx finder Elliot (2004) ved analyse af "locus of control" (LOC) forskningen (et form for personlighedstræk), at godt nok har børn med problemadfærd (eks. "bøller") en signifikant mere ekstern LOC, men at effektstørrelsen af dette er så lille, at den ikke har nogen klinisk mening. Altså er der noget andet på spil, og LOC målingen er ikke indikativ for intervention.

Denne tilgang står grundlæggende set i modsætning til det kontekstualistiske perspektiv. Hvor kontekstualismen ser individet som en basalt set socialt indlejret agent (Georgoudi & Rosnow, 1985), kan det klassiske personlighedsperspektiv antage en form hvor individet ses som socialt afgrænset. Georgoudi & Rosnow uddyber:

”Human social action cannot be adequately understood or explained by claiming certain psychological principles ostensibly residing within the individual... Nor can it be totally subsumed within the structural and functional organizational principles that characterize social structures” (Georgoudi & Rosnow, 1985, p. 15).

Det afgørende princip for menneskelig adfærd er altså ifølge kontekstualismen, ikke indlejret udelukkende inden i individet som en determinerende personlighed, ej heller er individet determineret af konteksten. Det er snarere den intentionelle interaktion og relation med det sociale rum der medfører handling (ibid.). Tendensen til at se personligheden som noget fast og adfærdsdeterminerende, er muligvis en konsekvens af sociale videnskabers tendens til induktiv generalisering (Salvatore & Valsiner, 2010). Valsiner peger her også på, at der er en tendens til ”entificering” af personligheden, hvor denne ses som en ”ting” der medfører og igangsætter handling (Valsiner, 2007). Dette er i sig selv en konceptuel cirkelslutning, da personligheden netop er defineret ved adfærdsmønstre. Denne forskning og teoretiske forståelse har dog bragt en nyttig opmærksomhed på, at folk typisk beskriver og ser dem selv som havende en fast personlighed (Bem & Allen, 1974). Denne opfattede stabilitet er muligvis overdreven, hvilket er indikeret ved forskningens generelle vanskelighed i at finde denne stabilitet (Mischel, 2004), men den repræsentation af sig selv som værende på en bestemt måde, kan påvirke hvilken adfærd man vælger i situationen (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987).

På trods af ovenstående kontekstualistiske kritik af visse personlighedsteorier og forskning, må det påpeges, at personlighedsforskningen ofte formår at fremvise visse nyttige resultater. Dette fx evnen til at forudse visse selvkontrolrelaterede adfærdstendenser, eksemplificeret ved Tangney et al. (2004) mv. Dette kan kun lade sig gøre, hvis der er noget ved individet der går igen på tværs af kontekster. En mulig forklaring på hvordan dette findes, er fremlagt af Walter Mischel, og går på en mere afgrænset personlighedsforståelse, der er bundet til en interaktion med miljøet. Her forstås personlighed som en disposition til at opfatte og reagere på bestemte situationer på bestemte måder.

Lighed i adfærd på tværs af situationer afhænger dermed af, om situationerne har en ”funktionel lighed¹⁵” med hinanden (Mischel, 2004).

"Suppose that one is highly aggressive with individuals over whom he has power, but is exceptionally friendly and nonaggressive with those who have power over him, whereas the other person shows the opposite pattern. Even if on average their aggressiveness score is the same, if their distinctive patterns remain stable when observed repeatedly, they cannot be dismissed as chance fluctuations or errors of measurement." – Mischel, 2004, p. 6.

Dermed har man mere specifikke personlighedstræk, med en konkret mekanisme afklaring til hvorfor adfærdstendensen eksisterer, dette illustreret i figur 5.



Denne teori og model synes at have en god forklaringsmæssig værdi i forhold til den gennemgåede empiri om selvkontrol, samt bedre konceptuel styrke. Dette især fordi den formår at integrere personligheden med konteksten. Dermed kan modellen både have plads til varians i adfærd grundet forskelle i kontekst, samt invarians grundet individuelle forskelle og identificerede ligheder i kontekst (Mischel, 2004). Fra kontekstualistisk side vil det dog kunne hævdes, at modellen har brug for mere kontekstafgrænsende forskning. McGuire påpeger således, at en teori først bliver nyttig når vi afgrænser dens anvendelighed (McGuire, 1983). I dette tilfælde går dette især på afklaringen af hvilke kontekster der konstituerer en ”funktionel lighed”, og udarbejdelsen af en metode til hvordan disse kan identificeres. Samtidig må det også overvejes, hvordan disse funktionelle ligheder ændrer sig over tid, og hvordan de kan være afhængige af andre variabler. Fx kan min perception og oplevelse af en forelæsning være helt forskellig alt efter om jeg har sovet 2 eller 8 timer den forudgående nat.

4.3.3 Kontekstuel opsummering

En grundlæggende kritik af den eksisterende personlighedsorienterede selvkontrollforskning, som allerede er nævnt kort, er dens til tider tautologiske natur (Smedslund, 1991a). Dette forekommer fx

¹⁵ Mischel bruger begrebet "functional equivalence class" om denne nødvendige lighed.

når man erklærer at have fundet en korrelation mellem en personlighedstest af selvkontrol (defineret ved en række items omhandlende typisk udført selvkontrolrelateret adfærd) og et område som naturligvis er afhængig af selvkontrol, fx koncentration under distraherende fristende forhold (fx forelæsninger når fredagsbaren ligger lige ved siden af). Da det er indlysende, at den der ikke kan koncentrere sig fordi han bliver distraheret af noget fristende, i situationen kan klassificeres som at have dårlig selvkontrol, har det begrænset praksis anvendelighed at vide at dette er korreleret .40 med et selvkontrolpersonlighedsskema (hvoraf en del af items muligvis er taget fra den specifikke kontekst). Dette bidrager ikke nødvendigvis til løsningen af det konkrete problem, selvom det kan være oplysende for problemets omfang.

Denne kritik af anvendeligheden af personlighedsforskningen kan også rettes mod Mischels mere afgrænsede personlighedsforståelse. Der eksisterer her nogen identifikation af ”funktionelle ligheder”, dvs. kontekster der ligner hinanden tilstrækkeligt til at selvkontroladfærden herimellem er lignende (Mischel & Ayduk, 2004). Dette er dog ikke i sig selv nødvendigvis nyttigt for forbedring af selvkontrolproblemer. Dette da det ikke kan antages, at fordi der er problemer i begge kontekster (eks. hjemme og i skolen), at dette er grundet den samme kausale mekanisme. Effektiviteten af en selvkontrolintervention afhænger af afklaring af disse kontekster, hvilket ikke er tilstrækkeligt inkluderet i den nuværende selvkontrol personlighedsforskning¹⁶.

Til en kontekstualistisk syntese af forskningen indenfor selvkontrolprocesser, synes personlighedsområdet især at kunne bidrage med to områder. Det første er den personlige disposition til at interagere med bestemte kontekster på bestemte måder (Mischel, 2004). Det er dog en vigtig specificering, at man ikke bør se dispositionen som en fast og isoleret indre entitet der altid udøver en kausal indflydelse af en bestemt størrelse (Shotter, 1986; Valsiner, 2007). Samtidig er det påpeget, at der er behov for yderligere kontekstafgrænsning af dette fænomen, for at det kan have en reel nytte for interventionsdesign, hvilket inkluderes i buddet på en forskningsstrategi. Det andet område ligger i ekspliciteringen af individers tanker og tro på deres egen uforanderlighed (Bem & Allen, 1974). Dette er nyttigt at afklare, da sådanne overbevisninger synes direkte knyttet til adfærdsmæssige bias (Greenwald, 1980), samt indirekte til self-efficacy (Bandura, 1989). En kontekstualistisk afklaring

¹⁶ Mischel har dog gennemført indledende elementer af denne forskning, fx ved at se hvilke selvkontrolstrategier børn i forskellige aldre spontant anvender (Mischel & Mischel, 1983)

af omfanget af sådanne overbevisninger, samt hvorvidt disse påvirkes af konteksten¹⁷ er dermed indikeret.

4.4 Selvkontrolstrategier og interventioner

Der eksisterer en stor mængde forskning om specifikke selvkontrolstrategier som man kan forsøge sig med, i sin jagt på forbedret selvkontrol. Dette dækker over så forskellige strategier som implementations intentioner (Webb & Sheeran, 2003) og selvovervågning¹⁸ (Quinn et al., 2010). Der er samtidig megen forskning om effektiviteten af disse strategier og interventionerne baseret på dem. Følgende vil en så vidt muligt repræsentativ gennemgang af denne forskning forsøges, da mængden af interventioner og strategier umuliggør en fuldstændig gennemgang.

4.4.1 Gennemgang af forskning

Som nævnt eksisterer der et væld af strategier og teknikker der er relateret til selvkontrol. Heldigvis har andre allerede forsøgt sig med overbliksdannelse over disse. Således har Abraham & Michie (2008) udarbejdet en taksonomi over selvkontrolstrategier anvendt i selvkontrolinterventioner. Denne indeholder 26 strategier (se bilag 2), samt referencer til hvilken teoretisk retning hver af disse er udledt af. En mere omfattende, og ikke færdiggjort taksonomi, kan ses ved Michie et al. (2008) der indeholder hele 137 strategier, der dog ikke er fuldt analyseret for overlap. Disse to tekster fremviser med al tydelighed det hovedløse i at forsøge at gennemgå samtlige af disse inden for dette projekts begrænsninger.

En måde at udvælge de mest centrale strategier på, er da at se deres anvendelse i interventioner, samt se på hvilke strategier der er de mest populære. Dette er dog vanskeliggjort ved, at mange interventionsstudier ikke direkte anvender et teoretisk grundlag¹⁹ (ICEBeRG, 2006). Derudover er disse ikke gode til at rapportere hvilke specifikke metoder de har anvendt (Abraham & Michie, 2008). Det har dog været muligt at finde en meta-regression, hvor forfatterne har gjort et omfattende stykke arbejde med at kontakte forskere, og generelt grave frem hvilke selvkontrolstrategier der er blevet anvendt i interventionsstudierne (Michie et al., 2009). Denne meta-regression vil følgende

¹⁷ Jeg gennemførte selv et korrelationsstudie i forbindelse med mit 9. semester psykologi projekt (Schmidt, ikke udgivet). Dette indikerede at fire relativt simple selvrapporterede kontekstvariabler (mental og fysisk træthed, tidligere udøvelse af selvkontrol, sidst indtag af mad) påvirkede hvordan man rapporterede sine selvkontroltræk på Tangney et al. (2004) trækskalaen ($r = .369$). Dermed indikerer indledende empiri, at disse trækanskuelser muligvis er kontekstfølsomme.

¹⁸ Engelsk = self-monitoring

¹⁹ Dette uddybes i senere afsnit

blive anvendt til at udvælge selvkontrolstrategier. Det skal dog nævnes, at denne meta-regression kun ser på interventioner inden for ændring af madvaner og fysisk aktivitet. Det er ikke sikkert at fundene kan overføres til fx forsøg på rygestop.

I meta-regressionen fandt man, at interventionerne summeret havde en effekt størrelse på .31, med 95 % konfidensinterval (KI) fra .26 til .36 (ibid. p. 696). Der var dog stor spredning i interventionernes effektivitet, og visse havde endda forværende effekter (fra -.17 til 1.90 i effektstørrelse). Derudover gennemførtes analyse af om effektstørrelsen var modereret af hvilke specifikke strategier der blev anvendt i interventionerne. Her blev det fundet at særligt selvovervågning var nyttig. De interventioner der brugte selvovervågning havde en samlet effektstørrelse på .41 (95 % KI = .29 til .52), hvor de der ikke brugte denne strategi havde en samlet effektstørrelse på .26 (95 % KI = .21 til .30). Selvovervågning er en central del af Carver & Scheiers kontrolteori (Carver & Scheier, 1990), og Michie et al. (2009) fandt da følgende, at selvovervågning kombineret med mindst en af de fire andre strategier der kan udledes af denne teori (fastsættelse af specifikke mål, feedback, intention skabelse, review af målopnåelse), statistisk i dette studie var de mest effektive. Følgende gennemgås disse fem selvkontrolstrategier,

En ofte helt central strategi i selvkontrollforsøg er selvovervågning. Dette kan defineres som forsøg på at hæve opmærksomheden på specifik problemadfærd, og registrering af hvornår disse finder sted, samt helst registrering af når der er overhængende risiko for at de finder sted (Quinn et al., 2010). Selvovervågning kan synes at være et logisk element i selvkontrolforbedring; ved at man skal være opmærksom på et problem og problemfyldt adfærd før man kan ændre disse (Carver & Scheier, 2009). Fx er det svært at minde sig selv om at man ikke må knække fingre, hvis man ikke er opmærksom på hvornår man gør det. Selvovervågning er dog en kontroversiel strategi, og er ikke et nødvendigt element i selvkontrol. For det første er empirien vedr. effektiviteten af selvovervågning fyldt med modsætninger. Ovenstående meta-regression fandt som nævnt at selvovervågning generelt var nyttig. Selvovervågning er dog samtidig blevet koblet på en række negative resultater, og endda forværring inden for det adfærdsmæssige område der skulle forbedres. Fx ses det, at for at en fristelse kan friste, må den være til stede. Dette enten fysisk eller mentalt (Mischel & Mischel, 1983). Selvovervågningen kan netop have den konsekvens, at fristelsen fylder mere i personens tanker. Fx personen på slankekur, der hele tiden tænker på mad (Quinn et al., 2010). Samtidig bliver man også opmærksom på selv den mindste fejl/brud, hvilket kan føre til negative konsekvenser hvis man har en ”alt-eller-intet” tankegang (Baumeister & Heatherton, 1996). Eksperimentelt er selv-

overvågning og opmærksomhed på fristelser især blevet belyst ved ”delay-of-gratification” paradigmet. Her blev det fundet, at distraktion snarere end selvovervågning var den mest nyttige strategi, til at undgå at give efter for fristelser der var til stede (Mischel, 1984). Det vil altså synes at afhænge af konteksten om selvovervågning eller distraktion er at foretrække. Fx peger Quinn et al. (2010) på at selvovervågning er særlig nyttig når det drejer sig om at bryde dårlig vaner og opretholde gode, mens distraktion er at foretrække når der er tale om situationelle fristelser.

En anden meget anvendt, og i mange tilfælde central strategi er fastsættelsen af mål. At denne strategi er central, ses ved, at det altid er i forhold til mål at den hidtidige indsats vurderes (Carver & Scheier, 1981). Fastsættelsen af specifikke mål anvendes i mange forskellige interventioner, herunder især kognitiv terapi og coaching (Auerbach, 2006). Fastsættelsen af mål kan dog være en kompleks affære, og der eksisterer en del studier om dette. For det første påpeger Ryan & Deci (2008), at fastsættelsen af eksplicite mål kan medføre en ændring af ens motivation fra indrestyret til ydrestyret, hvilket kan sænke ens indsats på området. For det andet påpeger bl.a. kognitiv teori, at målene ikke må være for nemme eller for svære (Auerbach, 2006), hvilket er problematiseret af at folk typisk overvurderer deres egne evner til selvkontrol (El-Alayli & Gabriel, 2007). Samtidig kræver effektiv målopnåelse også, at man formår at tilpasse sine mål, til når situationen ikke længere er den samme som ved den oprindelige fastsættelse af mål (Gollwitzer, 1999; Tobin & Raymond, 2010).

Denne strategi med mål fastsættelse synes ud fra ovenstående at hænge naturligt sammen med feedback og review af målopnåelse. Disse strategier er især blevet anvendt og analyseret af Carver & Scheier selv. De finder bl.a. at feedback kan påvirke ens emotionelle tilstand (Carver & Scheier, 1990), samt at review er vigtig for hvilken indsats man igangsætter for at opnå sine mål (Carver & Scheier, 1999). I Carver & Scheiers optik er feedback knyttet til personens interaktion med miljøet, og den herfra udledte vurdering af nærhed til ønsket tilstand. Feedback som selvkontrolstrategi, er dog i højere grad knyttet til andres eksplicite feedback om ens fremskridt²⁰. Dette er fx anvendt med succes på så forskellige områder som alkoholafhængighed (Im et al., 2007), og forandring af sammensætningen af madindtag (Brug et al., 1998).

Intentionsskabelse må forstås som en strategi, hvor målet er at få interventionspersonen, eller en selv, til at danne specifikke intentioner om ændring inden for det selvkontrolrelaterede område. Hertil eksisterer flere specifikke teknikker, og følgende gennemgås den mest populære. Dette er den

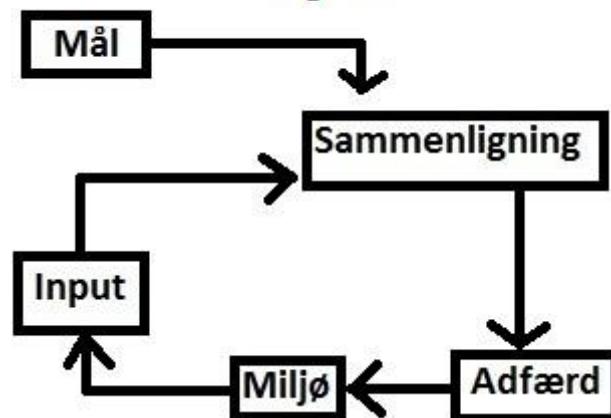
²⁰ I princippet kan selvudført feedback falde sammen med selvovervågning. Dette kunne fx være at føre et skema over antal gange man har røget på en dag, hermed både selvovervåger man (registrering) og man giver sig selv feedback (aflæsning af skema).

tidligere nævnte anvendelse af implementations intentioner. Disse kan bedst beskrives som selverklærede udsagn relateret til personens selvkontrol mål. Deres form er typisk: ”Hvis situation y forekommer, så vil jeg igangsætte målrettet adfærd x” (Webb & Sheeran, 2003). Dette kunne fx være, hvis man bliver fristet af slik når man står ved kassen i et supermarked, så vil man distrahere sig selv ved at tælle hvor mange penge man har i sin pung. Sådanne implementations intentioner har vist sig at være en nyttig strategi, til at sikre at selvkontrol bliver gennemført (Mischel, Cantor & Feldman, 1996; Mischel & Ayduk, 2004; Hooft et al. 2005). Disse effekter er primært forklaret ud fra en kognitiv baggrund, ved en relativ simpel automatiseringsteori (se bl.a. Gollwitzer, 1993). Det er her teoretiseret at implementations intentioner virker ved, at kontrollen af adfærden lægges over på en række miljømæssige ”cues” (ibid.). Dermed sker kontrollen automatisk og behovet for bevidst viljeudøvelse bliver sænket (Bargh et al., 2001). Der er således tale om en strategisk automatisering og vanedannelse.

4.4.2 Teoretiske forklaringer

Da de ovenstående strategier har deres udgangspunkt i Carver & Scheiers kontrolmodel, redegøres her for denne. Modellen har sit udgangspunkt i kybernetisk teori, der bl.a. arbejder med feedback loops, og modelleringen af optimale feedback processer (Åström & Murray, 2009). Carver & Scheiers model er et forsøg på at anvende kybernetiske principper på menneskelig intentionel adfærd (Carver & Scheier, 1990). Dette modellerer de enten som en negativ feedback loop, der tjener til at reducere ”afstanden” fra målet, eller som en positiv, der tjener til at hæve afstanden til en uønsket tilstand. Det betyder at man overvåger ens nuværende tilstand (input), hvilket bliver sammenlignet med den ønskede (eller uønskede) tilstand (mål). På den baggrund aktiveres adfærd til at opnå målet (adfærd), hvilket har en konsekvens på miljøet og dermed ”nærheden” af målet. Dette er illustreret i figur 6.

Figur 6



Denne model er bl.a. blevet anvendt til forklaring af emotioner (Carver & Scheier, 1990), selvkontrol (Magen & Gross, 2010a, 2010b), selvregulering (Carver & Scheier, 1999) mv.

Af de gennemgåede modeller, er Carver & Scheiers kontrolmodel den der kommer nærmest det anvendte kontekstualistiske metaperspektiv. Dens fokus på feedback fremstår nyttig, da sådanne feedback mekanismer formår at indfange elementer af samspillet mellem person, kontekst og adfærd (McGuire, 1973). Carver & Scheier påpeger samtidig at mål elementets reference værdi kan variere. Således kan det både være i forhold til et indre ideal (eks. ”jeg bør kunne færdiggøre mit projekt i dag”) eller en ydre omstændighed (eks. ”jeg skal aflevere i dag, ellers dumper jeg”)(Carver & Scheier, 1990). Det påpeges også, at ændringer af mål kan være afhængige af feedback mekanismer. Har jeg fx presset mig selv hårdt, og indset at jeg ikke kan fungere på det niveau, kan jeg sænke mit mål, så det bedre passer til mine evner. Dette er bl.a. blevet sammenkoblet med funktionerne af følelser (ibid. p. 26). Dette fastholder dog en lidt statisk mål forståelse, og en interessant kontekstafgrænsning kunne være, at klargøre hvordan modellen forholder sig hvorvidt mål kan direkte aktiveres af konteksten, og hvorvidt elementer af situationen kan ændre selve målet på dynamisk facon. Dette kunne fx være hvilken mening jeg tilskriver den aktuelle situation, og om jeg dermed ser den adfærd jeg udøver her som relateret til mit mål eller ej. Fx er den kage jeg får serveret til en fest, ikke nødvendigvis opfattet på samme måde som den kage jeg ser på min indkøbstur i supermarkedet. Samtidig er der også uafklarede spørgsmål vedrørende vægtningen og indflydelsen af de forskellige elementer. Fx kan man forestille sig en person med depressive tendenser modtage nok så megen positiv input, uden at dette ændrer resultatet af sammenligningen (Rehm, 1977).

4.4.3 Kontekstualistisk opsummering

Denne gennemgang af forskningen i selvkontrolstrategier og interventioner indikerer, at effektforskningen inden for dette område længe har lidt af en generel mangel på struktur og klarhed. Visse initiativer er dog i gang. I dette projekt er særligt Michie og kollegers forsøg på at opbygge en taksonomi over mængden af selvkontrolstrategier blevet anvendt. Sådanne initiativer er nyttige og åbner op for videreudvikling af forskningen. Som tilstanden er nu lider selvkontrol interventionsområdet nemlig under samme problem som effektstudier af generelle psykologiske interventioner. Stort set alle interventioner kan fremvise en signifikant effekt (der dog er lille)(Michie et al., 2009, mv.), og dodo-fuglen kan erklære alle som vindere (Chambless, 2002).

Med en taksonomi over selvkontrolstrategier er det muligt, at gennemføre reel undersøgelse af hvordan de specifikke strategier virker bedst. Herunder til hvilke problemstillinger de virker, og ikke mindst til hvem. Dette er fundamentalt set en kontekstualistisk øvelse i afgrænsning af, under hvilke præcise forhold en intervention fungerer. I den forbindelse påpeger de kontekstualistiske teoretikere og praktikere Efran, Germer & Lukes (1986), at symptomer ikke må ses som diskrete enheder, der er afgrænset fra omgivelserne. Symptomer er netop ikke ”ting”, men aspekter af de situationer og kontekster som definerer personen og som personen færdes i. Med denne tilgang ændres forståelsen af interventioner og herunder selvkontrolstrategier (ibid.). Ved igangsætningen af sådanne strategier, bliver de optagede i situationen, og de ændrer opfattelsen af denne. Samtidig afhænger opfattelsen af strategierne dog også af situationen. Effektiviteten af en intervention er således afhængig af en forståelse af klientens situation, hans kontekstforståelse, og hvilken rolle interventionen forventes at have heri (ibid.). Dette sætter naturligvis krav til individualiserede behandlinger og forskning, herunder især *hvordan* de kan matches til den enkelte. Forslag til sådan effektforskning vil kort blive diskuteret i den samlende forskningsstrategi.

Det her gennemgåede forskningsområde vedrørende selvkontrolstrategier og intervention bidrager til projektets overordnede syntese med især tre punkter. For det første fremhæves individets anvendte tilgang til den oplevede selvkontroludfordring. Der er således stor forskel på om individet vælger at forsøge at distrahere sig selv, eller om valget snarere er at fysisk ændre situationen. For det andet har den kontekstualistiske diskussion af dette område fremhævet selve matchningen af strategien til problemet, personen samt situationens omstændigheder (Efran, Germer & Lukes, 1986). Dette ekspliciterer, at man i analysen af selvkontrolproblemer og udfordringer ikke kan ”nøjes” med at se på personen og dennes adfærd, men at specifikke kontekstovervejelser også må inkluderes. Det sidste

punkt er inkluderet i Carver & Scheiers formulering af selvregulering (og selvkontrol), som i en vis grad styret af feedbackmekanismer (Carver & Scheier, 1999). Denne dynamiske opfattelse af selvkontrol som delvist styret af feedback, og dermed værende en fortsat proces, synes nyttig at indarbejde i dette projekts syntese.

4.5 Overbevisninger om selvkontrol

Ovenstående afsnit har klargjort at der eksisterer en lang række interventioner og strategier til forbedring af selvkontrol. Igangsætningen, vedligeholdelsen og i visse tilfælde færdiggørelsen af disse interventioner afhænger dog i en vis udstrækning af deltagerens overbevisninger (Knapp & Karabenick, 1985). Sådanne overbevisninger kan antage flere former, fx kan de omhandle hvorvidt man tror på at en intervention kan være effektiv, eller de kan omhandle mere generelle forhold ved selvkontrol fx troen på uimodståelige impulser. Følgende gennemgås en række centrale overbevisninger, og forskningen gennemført om disse.

4.5.1 Gennemgang af forskning

Et forhold synes centralt at redegøre for vedr. forskningsområdet inden specifikke overbevisninger gennemgås. Området er rent forskningsmæssigt generelt set opdelt i områder. Dette er fx overvægt og spiseforstyrrelser, rygning, studier og procrastination mv. Det er således muligt at identificere en række overbevisninger som er centrale og til tider unikke inden for fx mad området, men ikke inden for fx rygeområdet. Dette er værd at huske, da overbevisningerne ikke nødvendigvis kan overføres mellem områderne. Samtidig er der dog også mere tværgående forskning i generelle overbevisninger, fx vedr. overbevisninger om uimodståelige impulser (Soutullo, McElroy & Goldsmith, 1998).

En grundlæggende trend i de identificerede fund er, at overbevisninger synes at kunne have bred indflydelse på hvilke strategier man vælger, hvornår man begynder en intervention, hvornår man søger hjælp, intensiteten af forsøg mv. (Knapp & Karabenick, 1985; Trottier, Polivy & Herman, 2008; Nordgren, Harreveld & Pligt, 2009; Baumeister, Masicampo & DeWall, 2009). Baumeister & Heatherton (1996) giver en generel opsummering af denne forskning. De påpeger her, at mange eksempler på fejlslagen selvkontrol kan forstås ud fra sådanne overbevisninger. Fx medfører overbevisningen om at impulser kan være så stærke at de er uimodståelige (en overbevisning som Baumeister & Heatherton mener at mange har, uden dog at referere noget empiri), at man hurtigere

opgiver forsøg på selvkontrol, fordi ”man bare ikke kan modstå længere”. Det kunne fx være den tidligere ryger der konfronteres med en pakke cigaretter, og bare er ”nødt til” at ryge en enkelt.

Følgende vil en række repræsentative og i forskningen ofte anvendte overbevisninger gennemgås, dette for at illustrere indholdet i disse, og hvordan forskningen typisk gennemføres.

Et eksempel på en generelt påvirkende overbevisning, som er nævnt tidligere i projektet, er overbevisningen om, at selvkontrolaktivitet er drænende. Denne overbevisning, som visse studier har fundet at majoriteten af undersøgelsesdeltagerne havde (Job et al., 2010; Martijn et al., 2002), er eksperimentelt fundet at påvirke hvor hurtigt selvkontrol og selvreguleringsforsøg opgives. Derudover påvirker overbevisningen også hvor længe man forsøger at koncentrere sig af gangen før man holder pause. Dette undersøgte Job et al. (2010) bl.a. ved depletionsstudier, hvor de fandt, at de med overbevisningen hurtigere opgav selvkontrollforsøg, og dermed fremviste depletionseffekter. Lignende overbevisninger er blevet analyseret af Mukhopadhyay, der ser på overbevisninger om ressourcerne til selvkontrol er begrænsede vs. ubegrænsede, og foranderlige vs. uforanderlige (Mukhopadhyay & Johar, 2005). Igennem en række studier er disse overbevisninger blevet set forbundne med: mål dannelse og mål forfølgelse (ibid.), opdragelse (eks. køb af fast food)(Mukhopadhyay & Yeung, 2010) og regulering af følelser (Labroo & Mukhopadhyay, 2009). Samtlige af studierne nævnt her anvendte laboratorieeksperimenter, og flertallet manipulerede samtidig visse af deltagernes overbevisninger. Dette fx ved at præsentere forskellige grupper for beviser/argumenter for en bestemt overbevisning.

For at eksemplificere nogle mere specifikke overbevisninger gennemgås her to af disse. Den første omhandler slankekure. Det er empirisk blevet observeret ret konsistent, at slankekure typisk har en indledende succes, men at vedvarende vægttab er sjældent (Jeffery et al., 2000). Et optimistisk bud er at ca. 20 % af de der forsøger sig med diæter formår at holde et varigt vægttab (Fletcher, 2003), men andre kommer med markant mere negative bud²¹ (Herman, Strien & Polivy, 2008). Disse tal taget i betragtning, kan man undre sig over hvorfor så mange begynder på slankekure, samt det faktum at mange forsøger sig med slankekure flere gange (Brownell & Rodin, 1994). Polivy & Herman (2002) påpeger at en mulig forklaring på dette kan være et ”falsk-håb” fænomen. Dette er grundlæggende set kombinationen af to meget optimistiske overbevisninger. Den første er troen på at kroppen fundamentalt kan ændres med bevidst indsats og at dette medfører en lang ræk-

²¹ Faktisk indikerer noget forskning, at slankekurer oftere medfører vægtforøgelse snarere end vægttab (Brownell & Rodin, 1994).

ke positive ændringer (øget attraktivitet, forbedret helbred og popularitet)(Brownell & Wadden, 1992). Den anden er overbevisningen om, at netop med dette diæt forsøg vil *det lykkes*, og vare ved for evigt (Trottier, Polivy & Herman, 2008). Der er her tale om overbevisninger der ikke bare fører til fysisk skadelig adfærd (større vægtændringer medfører øget risiko for hjertefejl mv., se Brownell & Rodin, 1994), men også hæver risikoen for psykisk lidelse (gentagne slankekure er bl.a. forbundet med forøget risiko for depression, se Polivy & Herman, 2002).

Den anden specifikke overbevisning omhandler lægmands opfattelse af ”viljestyrkes” rolle i forhold til en række adfærdsmæssige og psykiske problemstillinger. Knapp & Karabenick (1985) fandt i et faktoranalytisk korrelationsstudie, at der var stor variation i hvilke problemstillinger som lægmand fandt, var afhængig af viljestyrke. Fx fandt de at rygestop og kontrol af madindtag blev vurderet som meget afhængig af viljestyrke, mens fx mareridt og frygt for hunde var modsat. Andre studier har fundet, at denne fordeling er afgørende for hvorvidt man søger hjælp eller forsøger at løse problemet selv (Lau, Bernard & Hartman, 1989).

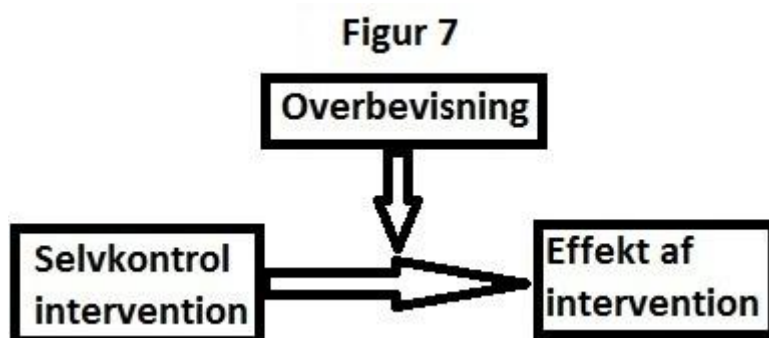
Ved gennemgangen af disse generelle og specifikke overbevisninger om selvkontrol, er det klart, at området er blevet undersøgt med mange forskellige metoder. Fx er eksperimentelle metoder brugt til at måle effekten af inducerede overbevisninger på forbrugeradfærd (Mukhopadhyay & Johar, 2005), korrelation er brugt til at se på forbindelsen mellem overbevisninger og udsættelsesadfærd (Job et al., 2010), observation er blevet anvendt til at analysere sammenhængen mellem overbevisninger og klasseværelsesadfærd (Elliot, 2004) mv.

Det har dog ikke været muligt at identificere studier, der forsøger at kontekstafgrænse overbevisningernes rolle. Dette kunne fx være om troen på uimodståelige impulser altid fører til man hurtigt giver op, eller om det under visse omstændigheder (eks. med social støtte) fører til et anderledes strategivalg. Der lader altså ikke til at være systematiske kontekstafgrænsende tiltag på dette forskningsområde. Det kan dog identificeres, at forskningen både udføres som testning af teori (eks. Theory of reasoned action; Fishbein & Ajzen, 1975), og med målet at forklare et fænomen (eks. gentagne slankekure).

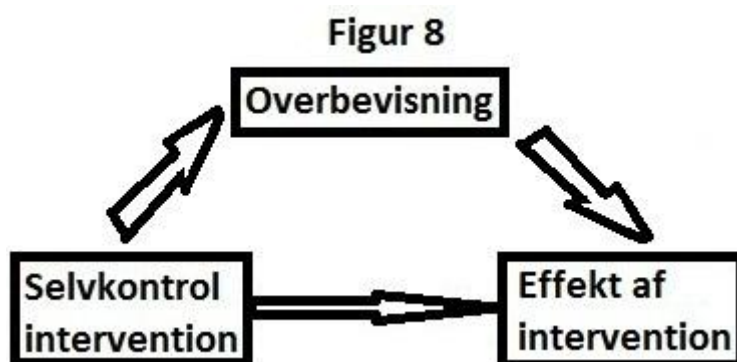
4.5.2 Teoretiske forklaringer

Grundlæggende set er der ved de gennemgåede overbevisninger tale om to teoretiske grundformer, hvorved overbevisningerne kan udøve indflydelse. Den første af disse ser overbevisninger som modererende faktorer. Dette altså i formen $MoV_t \times (UV_t + - \rightarrow AV_a)$. Herunder ses overbevisninger som

en relativ fast størrelse, en der muligvis kan manipuleres, men som ellers er uafhængig af den uafhængige og afhængige variabel. Et eksempel på en sådan forståelse kunne være Dwecks teori om implicitte teorier (Dweck, 1999). Denne teori er blevet anvendt på selvkontrol (eks. Job et al., 2010), og ser overbevisninger som meningsdannende strukturer hvorigennem perception, beslutningstagen mv. filtreres. I figur 7 er det illustreret hvordan en sådan modererende effekt kan virke ved en selvkontrolintervention. Dette kunne fx være en rygestops intervention, der er modereret af en overbevisning om uimodståelige impulser.



Den anden grundform ser overbevisninger som en medierende faktor, dvs. i formen $UV_t \pm \rightarrow MV_1 \pm \rightarrow AV_a$ dette illustreret i figur 8. En sådan opfattelse kunne komme til udtryk ved rollen af overbevisninger om effekt af motion på sundhedstilstand (Knäuper, Rabiau, Cohen & Patriciu, 2004). Hvis sådanne overbevisninger har effekt på udøvelsen af motion, kunne en del af en intervention rettes mod ændring af disse overbevisninger.



Opdelingen mellem disse grundformer bør primært ses som et forsøg på strukturering, og ikke som en absolut forståelse af hvordan specifikke overbevisninger altid vil fordele sig. Således kan eksemplet om en modererende overbevisning, Dwecks implicitte teorier, godt tjene som en medierende variabel, hvis denne påvirkes af en evt. intervention²². Pointen er dog, at overbevisninger signifikant

²² Det er en grundregel i social forskning, at variabler ofte kan skifte mellem at være modererende og medierende (Baron & Kenny, 1986).

kan påvirke effekten af en selvkontrolintervention, uanset om de tjener som en modererende eller medierende variabel.

Inden for sundhed psykologi og områder beslægtet dertil, er der en stor mængde teorier der behandler overbevisninger relateret til selvkontrol. Disse eksisterer på flere niveauer, hvor visse ser udelukkende på overbevisninger og effekten af disse: eks. implicitte teorier (Dweck, 1999), har andre bredere perspektiver hvori overbevisninger kun er et delelement: eks. Theory of reasoned action, (Fishbein & Ajzen, 1975); Social cognitive theory, (Bandura, 1989), Self-discrepancy theory (Higgins, 1987) mv.

Siden de nævnte teories konstruktion, er de blevet anvendt i mængder af studier med varierende succes, de er blevet udsat for en del forbedringsforsøg, og generelt er meget diversificeret kritik blevet rejst af dem (Abraham, Sheeran & Johnston, 1998). Et kritikpunkt er dog særligt relevant for dette projekts formål. Nemlig kritikken om, at teorierne er meget nyttige til at *identificere* hvad der forudser adfærd og dermed fejlslagen selvkontrol, herunder overbevisninger, men de gør ikke meget ud af at komme med bud på hvordan disse forhold kan *ændres* (Michie et al., 2008)²³. Dette har været en medvirkende faktor til, at de fleste interventioner af problemadfærd relateret til selvkontrol, ikke har anvendt en teoretisk basis (ibid.). Fx finder ICEBeRG gruppen at ud af 235 gennemgåede interventionsstudier der havde som mål at ændre adfærd, anvendte kun 53 teori til at designe dele af deres intervention, og kun 14 var eksplicit teoribaserede (ICEBeRG, 2006, p. 2).

4.5.3 Kontekstualistisk opsummering

Særligt to kontekstualistiske indsigelser kan gøres mod den gennemgåede forskning på dette område.

Den første omhandler, at de her gennemgåede studier har typisk set på en eller to overbevisninger af gangen, og analyseret hvilken effekt der er af besiddelsen af disse. Dette er interessant forskning, og mange spændende resultater er kommet deraf. Der er dog ikke udført megen forskning om de dynamiske konsekvenser af at have flere relaterede overbevisninger samtidig, og deres interaktion med situationen. At dette kan have en effekt kan fx ses ved det gennemgåede eksempel om ”falsk håb” (Polivy & Herman, 2002). Her ses det at den samtidige tro på at kroppen kan markant ændres, og troen på at ændringsforsøg vil lykkes, sammen har indflydelse på igangsætningen af potentiel

²³ Bandura er dog en undtagelse, da han har inkluderet fire teknikker til at ændre self-efficacy: ”Mastery experiences, modelling/vicarious experience, persuasion, and physiologically compatible experiences” (Bandura, 1997)

helbredsskadelig adfærd. En systematisk udforskning af dette, burde have potentiale i interventionsforbedring. Et underområde her, omhandler en generel afklaring af hvornår specifikke overbevisninger er vigtige, dvs. udover mest indflydelse på selvkontrollforsøg. Fx er overbevisninger om rolle af viljestyrke blevet set som påvirkende af igangsættelsen af initiativer og hvordan disse igangsættes (Lau, Bernard & Hartman, 1989). Undersøgelser af sådanne tidsmæssige aspekter af overbevisningers indflydelse har oftest antaget en sporadisk natur, og kun få systematiske initiativer kan identificeres. Et eksempel på systematik der kan nævnes her, er Prochaska & DiClementes transteoretiske model (TTM)(Prochaska, Velicer, Guadagnoli, Rossi & DiClemente, 1991). Denne model deler bl.a. rygestopsforsøg op i forskellige stadier, hvilke er påvirkede af forskellige overbevisninger. Denne model har dog varierende succes som grundlag for behandling (Abraham, Sheeran & Johnston, 1998). Flere af sådanne systematiske forsøg synes dog nyttige, især hvis de kunne kobles på ovenstående ønske om analyse af interaktionen mellem overbevisninger.

En mere grundlæggende kontekstualistisk kritik af forskningen og teoretiseringen inden for området omhandler selve konceptualiseringen af overbevisninger. Shotter (1986) argumenterer her for, at psykologien (og andre sociale videnskaber) opererer med ”imaginary entities”. Dette er fx mentale processer som skulle være den underliggende struktur der ligger til grund for handling. Dette leder bl.a. til ”psykologens fejlslutning”:

”First we think of our own activities as if produced by “processes” within us and, then, we describe those processes in terms of their supposed final products” (Shotter, 1986, p. 216).

Denne fordeling af kausalitet til en reelt uidentificerbar indre personlig proces, synes at kunne være på spil i området omhandlende overbevisninger om selvkontrol. Overbevisninger er ofte beskrevet som kausale indre dispositioner, der som den klassiske personlighedsforståelse, kommer til udtryk nærmest på *trods* af konteksten. Sådanne antagelser er ikke fremmende for en empirisk afklaring af overbevisningernes mulige samspil med miljøet og personens intentionelle adfærd. En teoretisk analyse af konceptualiseringen af overbevisninger, er ikke inden for dette projekts rammer, men en insisteren på kontekstafgrænsning og specificering af interaktion vil dog fremhæves i det endelige bud på en samlende forskningsstrategi.

Uanset ovenstående kritik, synes overbevisninger at have en rolle at spille i et bud på en samlende syntese. Det er således empirisk demonstreret at overbevisninger kan påvirke selvkontrolrelateret adfærd. Det er dog muligt at disse i en syntese snarere bør konceptualiseres som et element i

en meningsskabende proces, end som en fast modererende/medierende entitet, vis indflydelse er evigt gældende på tværs af kontekster (Shotter, 1986). Shapiro (1996) er inde på noget lignende i hans påpegning af overbevisningers potentielle rolle i selvbedrag. Her tjener overbevisninger ikke så meget en determinerende rolle, men er mere involveret i en retrospektiv meningsdannelse; fx manden der efter at have slået sin kone udbryder, at han ikke kunne kontrollere sig selv.

4.6 Kontekstualistisk diskussion af forskningsgennemgangen

I dette afsnit gennemføres opsamlende en generel kontekstualistisk diskussion af den gennemgåede psykologiske udforskning af selvkontrol. Dette først ved at diskutere den observerede tilstand i forskningen, herunder tendensen til afkontekstualisering. Derefter følger en fænomenorienteret diskussion af selvkontrol som begreb. Endeligt gennemføres en diskussion af hvordan selvkontrol kan udforskes på en mere kontekstualistisk facon, og hvordan syntesedannelse kan være nyttigt hertil.

Det er løbende i forskningsgennemgangen blevet observeret, at de forskere der arbejder inden for selvkontrolområdet, typisk fokuserer på en specifik teori eller et specifikt underområde. Fordelen ved at fokusere på et område er, at man herigennem formår at uddrage nyttig viden om lige det område. Tag fx depletionseffekten, der er blevet fundet på tværs af en lang række selvkontrolopgaver (Hagger et al., 2010).

Denne tendens til ”udpluk” og opdeling af fænomener i håndterbare elementer, er dog et generelt kritikpunkt som kontekstualismen rejser af den fremherskende psykologiske forskning (Shotter, 2009). Dette især hvis man tillægger et sådan delelement en *determinerende* rolle på tværs af kontekster (Georgoudi & Rosnow, 1985), hvilket det er blevet observeret ofte sker i den gennemgåede forskning. Selve grundtesen i kontekstualismen er nemlig den *gensidige* skabelse mellem individet og konteksten, i en proces indlejret i begivenheden (Jaeger & Rosnow, 1988). Derfor kan man umuligt påpege en enkelt i sig selv determinerende variabel, da der altid er tale om et samspil, og en reelt uopdelelig helhed (ibid.). Udtrækningen af visse elementer af konteksten, eller af individet, er dermed et kunstgreb som bør udføres med stor forsigtighed. Hvorvidt jeg udfører selvkontrollerede handlinger kan nemlig aldrig kun afhænge af mig selv, eller for den sags skyld af miljøet. Fx kan det at jeg er utålmodig og træt spille sammen med tilgængeligheden af fristende elementer, skiftende præferencer, tilstedeværelsen af andre mv. Det er muligt at indre eller ydre omstændigheder kan spille en stor rolle, men det er ikke muligt at fastslå at dette skulle være determinerende *i sig selv*. Den kontekstualistiske kritik er med andre ord, at den gennemgåede forsknings tilgang til selvkon-

trol, lader til at være fokuseret på delene og ikke helheden. Dette behøver dog ikke være et problem, så længe man tager hensyn til ovenstående kritik om antagelser om determination, samt at man ved analysen af delene altid vender tilbage til helheden (Georgoudi & Rosnow, 1985). Dvs. at jeg ved analysen af konkrete begivenheder, indarbejder fx mine fund om depletion i et konkret helhedsbillede, og ikke lader depletionsfundene stå alene.

Dette er reelt forbundet til en generel mangel på kontekstafgrænsning i udforskningen af selvkontrol. Dette kan fx illustreres ved overbevisningsforskningen. Her er det fundet, at overbevisningen om uimodståelige impulser kan have en indflydelse på udøvelsen af selvkontrol (Baumeister & Heatherton, 1996). Spørgsmålet bør så ikke længere være om denne indflydelse *eksisterer* eller ej, men *hvornår og under hvilke omstændigheder* overbevisningen udøver sin indflydelse (McGuire, 1983). Sådan forskning indenfor selvkontrolområdet synes kun at være i sin vorden pt. Det er netop ved sådan kontekstafgrænsende forskning, at man indsætter sin forskning i helheden. Fx vil jeg i kontekstafgrænsningen af depletionseffekten, overveje denne effekt i forhold til en række andre kontekstvariabler, og herigennem se hvilken rolle depletion spiller i helheden i det konkrete tilfælde. Hermed kommer jeg igennem kontekstafgrænsningen ud over min (implicitte) antagelse om, at depletion altid spiller en i sig selv determinerende rolle på tværs af kontekster.

Det må konstateres, at den gennemgåede forskning primært bidrager med viden om generelle forhold der kan påvirke selvkontrolprocessen, uden den store kontekstafgrænsning af disse. Dette fx ved at det er generelt indikeret, at har man netop udøvet selvkontrol, er der risiko for at ens følgende selvkontrol er forringet (Muraven, Tice & Baumeister, 1998). Samtidig bidrager projektets definition, og uddybningen af dens konstituerende elementer, med en klarhed over visse nødvendige proceselementer i selvkontroludøvelse. Dette værende fx tilstedeværelsen af en fristelse, og en alternativ bedømt bedre valgmulighed.

Da den eksisterende viden om selvkontrol befinder sig på et sådan generelt niveau, fremstår det som en fornuftig tilgang at tage udgangspunkt i det generelle niveau, og forsøge at anvende den eksisterende forskning på en konstruktiv facon. Her er det muligvis *nyttigt*, at se selvkontrol som et generelt fænomen, med specifikke manifestationer. Konkret kan dette forstås som, at fx forsøg på selvkontrol ved rygetrang og madlyst deler visse grundlæggende forhold, og andre forhold som de *typisk* vil dele. Ud fra definitionen er dette bl.a. at de begge har 2+ modstridende valgmuligheder, mens forskningsgennemgangen påpeger typisk forekomne påvirkende forhold på tværs af indholdet i selvkontrollforsøget (eks. at overbevisninger kan have indflydelse).

Denne forståelse kan medføre en umiddelbart lidt alternativ anvendelse af det kontekstualistiske metaperspektiv, og dens ønske om kontekstafgrænsning. Hvor traditionel kontekstualistisk metodologi specificerer, at man bør gå fra det generelle til det specifikke (eks. McGuire, 1983), tager dette projekt følgende den specificering ud i sin yderste konsekvens. Dette ved at starte med at afgrænse hvad der er det generelle, altså selve essensen af selvkontrolprocessen, og så *bruge* dette som et udgangspunkt til at finde det specifikke ved konkrete manifestationer. Hermed skabes en klar afgrænsning af, hvad der nødvendigvis må indgå i en selvkontrolproces, hvilket efterfølges af konkretiseret forskning.

Konstruktionen af en samlende model over selvkontrolprocessen kan synes vanskeligt forenelig med det anvendte metaperspektivs fokus på den historiske begivenhed. Dette er dog ikke nødvendigvis tilfældet. Det er muligt at visse fortolkninger af kontekstualismen glider over i relativisme, men andre påpeger, som gennemgået, at visse mønstre kan identificeres (Georgoudi & Rosnow, 1985; McGuire, 1983). Samtidig umuliggør videns ideografiske natur ikke at visse forhold gentages (Salvatore & Valsiner, 2010). Det er disse mønstre og gentagne forhold som forsøges identificeret i den følgende syntese. Kontekstualismen påpeger dog, og det er essentielt for dette projekt, at sådan mønsteridentifikation aldrig kan stå alene (Rosnow & Georgoudi, 1986). For at den generelle viden er nyttig, skal den kunne anvendes i analysen af det specifikke, og den påpegede generelle proces skal dermed kunne kontekstualiseres.

Dette gøres i det følgende synteseafsnit ved at tage den opstillede definition af selvkontrol, og klarlægge hvilken proces denne nødvendiggør. Herudover specificeres så hvilken viden der eksisterer om elementer der *kan* påvirke denne proces, dette taget fra projektets forskningsgennemgang. Den heraf resulterende syntetiske procesmodel, vil følgende tjene som et *heuristik værktøj* til opstillingen af en forskningsstrategi til udforskningen af selvkontrol. Hermed konstrueres det generelle, med det eksplicite mål i sinde, at det skal kunne anvendes og omformes i det specifikke.

5 Syntese og procesmodel

5.1 Formål med syntesen

I ovenstående kontekstualistiske diskussion blev det fremhævet, hvordan forskningen synes at mangle et samlet perspektiv. Samtidig blev det fremhævet hvordan det kan være nyttigt, at samle forskningen og det konceptuelle arbejde, for på den måde at skabe en generel model over hvordan selvkontrol fungerer som en proces. Dette forsøges følgende i denne syntese, hvor det opstilles

hvilke elementer der synes nødvendige i en selvkontrolproces. Hertil tilføjes også den gennemgåede forskning, og en placering af hvilke elementer denne synes at bidrage med viden om.

Dermed skabes en generel forståelse af selvkontrol, der skal kunne tjene som guide til videreforskning, bl.a. ved at explicitere hvilke huller der er i vores nuværende viden om selvkontrol. Det er ved udforskningen af disse huller, og den følgende kontekstafgrænsning, at den generelle viden gøres tilgængelig for praksisanvendelse (eks. interventioner) og praksisorienteret forskning. Hermed specificeres de to mål med denne syntese; nemlig at etablere en generel kontekstualistisk forståelse af selvkontrol, samt at identificere hvilke generelle mønstre og huller der kan observeres ved syntese af den eksisterende forskning. Syntesen bidrager således i sig selv med svaret på det ene af dette projekts hovedspørgsmål, nemlig hvorvidt et alternativ til den traditionelle conceptualisering af selvkontrol kan opstilles og hvordan. Derudover danner syntesen grundlag for opstillingen af en samlende forskningsstrategi.

Den primære forståelse af syntesen i dette projekt, bør være af syntesen som et heuristisk værktøj.

5.2 Konstruktion af samlende syntese

Følgende gennemgås kort enkelte forhold ved den eksisterende forskning der er centrale for en syntesedannelse. Derefter følger en grafisk oversigt over dette projekts synteseforsøg, hvorefter de enkelte punkter i denne oversigt gennemgås og analyseres.

5.2.1 Gennemgang af eksisterende forskning

De fire gennemgåede forskningsområder kan reelt deles op i to overordnede områder. ”Selvkontrol strategier og intervention” omhandler hvilken adfærd/handling individet vælger, når konfronteret med en fristelse der kræver selvkontrol at modstå. Dette område siger altså noget om selve den adfærdsmæssige konsekvens der kommer af individets intention om at modstå det fristende. De tre andre områder; depletion, personlighed og overbevisninger omhandler generelt set forhold der *påvirker* hvilken adfærd der igangsættes, og udførelsen af denne adfærd. Fx skulle lav tilgængelighed af ressourcer til selvkontrol medføre at man hurtigere opgiver selvkontrollforsøg (Gailliot & Baumeister, 2007), mens fx overbevisninger om egen evne til at gennemføre en diæt, påvirker om man forsøger sig med en kaloriebegrænsende strategi (Polivy & Herman, 2002). Disse tre områder kan altså modelleres som kontekstuelle faktorer der modererer valg og vedligeholdelse. En enkelt indsigelse må dog gøres. Ovenstående opdeling må forstås som et pædagogisk tiltag, og det vil i senere

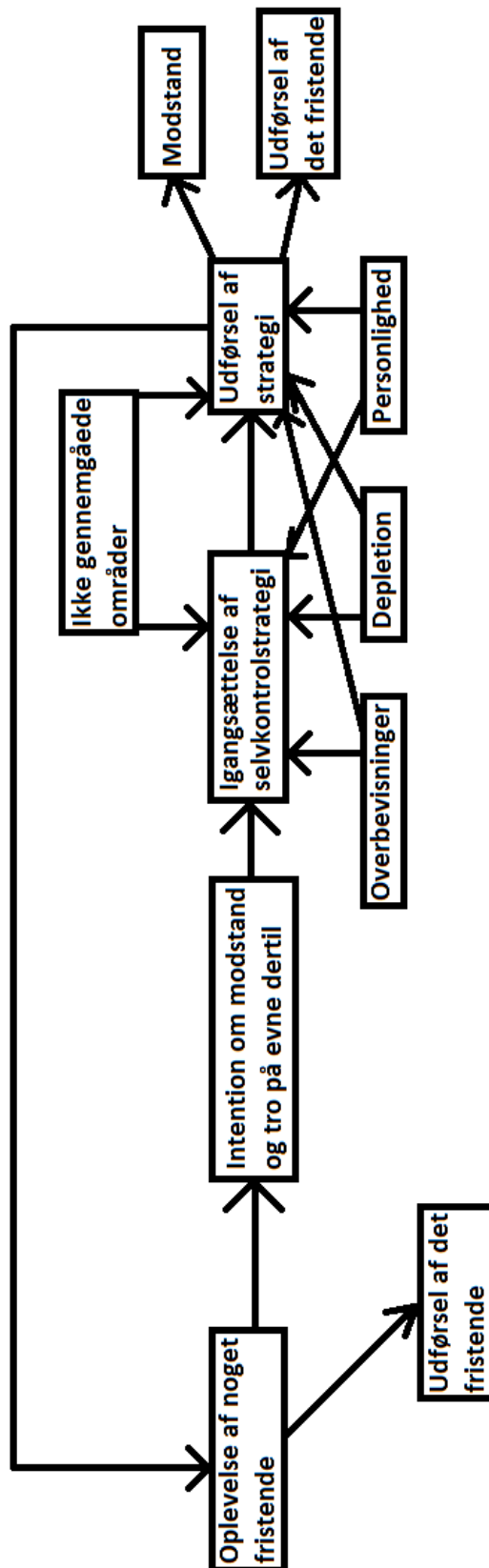
afsnit diskuteres, hvordan denne opdeling er kunstig. Det må samtidig fremhæves, at alle disse faktorer også påvirkes af den meningsdannede proces der finder sted i begivenheden (Efran, Germer & Lukens, 1986), hvilket vil blive diskuteret mere detaljeret i senere afsnit.

Forskningsgennemgangen har i sagens natur ikke været altomfattende, hvorved en række områder ikke er blevet gennemgået. Dermed er deres indflydelse uafklaret, hvilket får konsekvenser for deres inkludering i syntesen. Således inkluderes disse i første omgang på samme måde som de tre områder der er forstået som kontekstvariabler. Det må dog understreges at dette er en midlertidig løsning.

5.2.2 Syntese af selvkontrolprocessen

Figur 9 illustrerer dette projekts indledende bud på en model over selvkontrol processen.

Figur 9



Inden de enkelte punkter i syntesen gennemgås, er det værd at knytte par kommentarer til ovenstående model. For det første fremstår modellen lineær (med en feedback mekanisme). Dette skal mere tages som udtryk for en konsekvens af den grafiske fremstilling, end som et nødvendigt udtryk af de teoretiske tanker der ligger bag modellen. Fx er der en enkeltvejs pil fra ”intention om modstand og tro på evne dertil” til ”igangsættelse af selvkontrolstrategi”. Man kunne dog sagtens forestille sig, at man vælger en strategi, og følgende opgiver sin modstand uden at reelt forsøge at implementere strategien, af den simple grund af man nu har konkretiseret sit modstandsforsøg. Dermed går man altså direkte fra at vælge en strategi, til at udføre det fristende. Dermed må modellen i figur 10 altså primært forstås som et forsøg på overblikdannelse og som strukturering af den følgende syntese-gennemgang. Dog er det dette projekts påstand, at processen *ofte* vil følge den struktur præsenteret i modellen.

For det andet skal selvkontrolprocessen forstås som en meningsdannende proces situeret i en kontekstuel begivenhed (Rosnow & Georgoudi, 1986). Dette uddybes mere specifikt ved de enkelte punkter i følgende gennemgang, men allerede her kan nogle indledende tanker gennemgås. Herunder at opdelingen mellem elementerne kan fremstå lidt kunstig. Fx kan modellen synes at indikere en temporal forskydning mellem elementerne. Dette er igen en ”grafisk” konsekvens, som der må tages forbehold overfor. Fx kan dannelsen af en intention om at modstå en fristelse stå i løbende samspil med valget af selvkontrolstrategi (Reese, 1993). Opdelingen mellem elementerne tjener dog et heuristisk analyse formål. Hermed bliver det muligt at identificere variabler, og undersøge disses indflydelse, med det in mente, at delene afhænger af helheden.

Samtidig må det påpeges, at den nuværende placering af de ”modererende” kontekstvariabler, er ud fra den eksisterende forskning på området og den særlige fokus fremherskende der. Man kunne dog også forestille sig, at depletion kunne spille en rolle i oplevelsen af hvornår noget er fristende. Dette eksisterer der bare ikke tilstrækkelig empirisk viden om i øjeblikket, hvorfor variablerne er placeret som de er. Det er muligt at disse ved højere empirisk klarhed kan omplaceres. Dette er således et af de empiriske spørgsmål som syntesen stiller. Sådanne overvejelser vil bl.a. blive taget op i forskningsstrategiafsnittet.

En sidste ting at nævne her, er at modellen ikke omhandler en selvkontrolproces der eksklusivt finder sted ”inde i hovedet” på personer som en fortløbende bevidst overvejelserproces, udelukkende baseret på en indre nytteberegning (Shotter, 2006). Der er snarere tale om, en fundamentalt set social og kontekstuel proces, der indarbejder både individets egen nytteforståelse, sociale normer og selve situationens indhold.

5.2.2.1 *Fristelse, intention og det at give efter*

Den første firkant i modellen synes umiddelbar temmelig simpel og selvindlysende. For at selvkontrol kan aktiveres, må der ifølge projektets definition være noget der frister. Denne simpelhed forsvinder dog, ligeså snart man forsøger, at dykke ned i hvad et tilstedeværende fristende element egentlig dækker over.

For at noget kan klassificeres som fristende, i den forstand begrebet bruges her, må der være tale om noget adfærdsrelateret²⁴, som jeg i situationen har lyst til, og som *står i modsætning* til et andet mål som er aktiveret i situationen. Altså må der være en oplevet konflikt, mellem det som jeg har lyst til, og et højere prioriteret mål (Fishbach & Shah, 2006; Morsella et al., 2009). Dette kunne fx være tilstedeværelsen af kage (som jeg har lyst til), og samtidig opmærksomhed på et mål (diæt). Hermed bliver det klart, hvordan konteksten står som meningsdannende for hvornår en situation med fristelse er til stede (Shotter, 2003). Dette kunne fx være forskellen på hvilken situation som kagen er til stede i. Er jeg hjemme og kommer til at tænke på kagen der står i køleskabet, aktiveres mit mål om diæt muligvis. Er jeg derimod til en fest hvor vi får kage til dessert, aktiveres dette mål muligvis ikke. Altså har jeg i begge situationer muligvis lyst til at spise kagen, men det er kun i den ene situation (hjemme), at jeg oplever kagen som en *konfliktfyldt fristelse* (Fishbach & Shah, 2006).

Denne konflikt mellem det jeg umiddelbart har lyst til, og det som jeg ved, er et bedre valg i forhold til mine mål, er essentiel til at forstå selvkontrollforsøg (Mele, 1987). For uden denne konflikt, kan der ikke dannes intention om at forsøge at modstå det fristende, og dermed igangsætte et selvkontrollforsøg. Så at sige kan jeg ikke forsøge at modstå det jeg har lyst til, hvis jeg ikke oplever det som fristende, og dermed stående i modsætning til et mål der er vigtigere end fx umiddelbar tilfredsstillelse (Myrseth & Fishbach, 2009). Hermed forstås firkanten ”udførsel af det fristende”. Indtagelsen af fx kage forekommer nemlig, når der sker en reduktion i den ellers forekomne konflikt. (ibid.). Altså er der sket en ændring i opfattelsen af situationen. Jeg har således enten retfærdiggjort indtagelsen af kagen (eks. ”der sker ikke noget ved lidt kage”, ”alle andre gør det”, ”jeg løber en tur i morgen”, ”det er synd for mig”, ”jeg kan ikke styre mig selv” mv.) (Baumeister & Heatherton, 1996), eller jeg har ikke længere tilstrækkelig opmærksomhed på målet der stod i modsætning til kagen (eks. jeg tænker ikke over min diæt)(Mele, 1987). Dermed er den oplevede konflikt enten svækket, eller helt fjernet. Modsætningen mellem mit prioriterede mål og fristelsen er således reduceret. På den måde er vi afhængige af ”viljens impulsivitet” i forhold til lyst (Jespersen & Møller, 2010), og hvilke mål som den aktuelle situation faciliterer (Fox, 2006).

²⁴ Adfærd forstået bredt omfattende tanker og følelser, se begrebsafklaring og definition.

Denne meningsfokuserede forståelse af selvkontrol som kontekstualismen og syntesen lægger op til, åbner for en interessant diskussion af hvad selvkontrol egentlig er. For selve situationen med en oplevet konflikt mellem et fristende element og et mål, er ikke i sig selv problematisk for personen. Den bliver først problematisk i det øjeblik at der opstår tvivl om hvorvidt man kan modstå det fristende på sigt²⁵. Dvs. når man oplever en overhængende fare for, at man på sigt vil ”give efter”, og dermed enten retfærdiggøre det fristende eller glemme ens bedømte bedre mål. Det er i dette tilfælde at selvkontrollforsøg aktiveres. Selvkontrol bliver dermed en intentionel *fremtidsregulerende* indsats (Mele, 1987; Myrseth & Fishbach, 2009). Dette er en interessant meningsbaseret temporal forskydning af forståelsen af selvkontrol, der sammenholder en intentionel forståelse af individet med den kontekstuelle forståelse af fristelse. Det betyder bl.a. at der er to måder hvorpå man ikke får aktiveret selvkontrol efter oplevet konflikt: Som nævnt ved at man retfærdiggør eller glemmer ens bedømte bedre mål, eller ligeså interessant ved at man overvurderer egen evne til modstand, og dermed ikke igangsætter en tilstrækkelig selvkontrolstrategi i tide. Fx at jeg ved konfrontation med en skål slik, vælger at lade den stå lige foran mig i stedet for at flytte den, fordi jeg forventer at jeg også nemt kan fravælge slikket om fx 5 minutter. Dermed har jeg intentionen om modstand mod det fristende, men jeg aktiverer ikke nogen selvkontrolstrategi, hvilket betyder at selvkontrolprocessen ikke kom længere end ”intention om modstand og tro på egne evner dertil”.

En række empiriske spørgsmål rejses af gennemgangen af disse tre punkter i modellen. For det første er der et behov for at afklare, hvilke processer der ligger til grund for oplevelsen af den nævnte konflikt. Hvad er det der gør, at jeg ved konfrontationen med en skål chips oplever både en lyst til at spise dem, og samtidig er opmærksom på min diæt, i en sådan grad at en truende konflikt opstår? Megen forskning er gjort om målaktivering, bl.a. ved priming (Higgins, 1996), kontekstuelle cues (Fitzsimons & Bargh, 2004), associative processer (Bargh & Morsella, 2008), mv., men det fremstår stadig uklart hvordan denne subjektive oplevelsesmæssige proces fremkommer (Morsella et al., 2009). Det uafklarede element kan nærmest antage formen: Hvornår er noget nok til at aktivere en oplevelse af konflikt? Hertil relateret er så spørgsmålet hvor stærkt konflikten skal opleves, til at man føler det nødvendigt at aktivere selvkontrol. Dvs. hvornår kommer tvivlen om fortsat evne til følge det fornuftsbaserede mål.

For det andet ligger der et empirisk spørgsmål i, hvad der får folk til at gå enten vejen mod modstand og forsøge sig med selvkontrol, eller til at ”give efter”, efter at behovet for selvkontrol er oplevet. I modellen i punktet ”intention om modstand og tro på egne evner dertil”, er troen på egen evne til

²⁵ ”På sigt” dækker her over et bredt tidsmæssigt fænomen, der kan vare alt fra et sekund til resten af ens liv. Bredden afhænger af, hvor længe man forventer at være udsat for det fristende element.

modstand sat på som en mulig afgørende variabel, en variabel der må være påvirket af tidligere erfaringer med selvkontrol (Sarbin, 1993). Denne er bl.a. indikeret ved ”falsk-håb” forskning (Polivy & Herman, 2002), samt ved visse teoretikers konceptuelle analyse (Smedslund, 2002). Hvorvidt troen på at selvkontrolligangssættelse kan lykkes er et nødvendigt element kan dog ikke a priori fastslås, hvilket gør også dette element til et åbent empirisk spørgsmål²⁶.

Her vil læseren muligvis studse over særligt et element af den her fremførte forståelse af selvkontrol; nemlig selve den halvt ekspliciterede opdeling mellem oplevelsen af konflikt som ikke tilhørende selvkontrol, og selve selvkontrolstrategitiltagene som at tilhørende selvkontrol. Der er flere grunde til denne opdeling. Rent sprogligt virker det passende at i talesætte selvkontrol som nogle særlig tiltag man tager; som en handling. Dermed fremhæves det særlige ved begrebet, og det adskilles fra en mere generel meningsdannende målrelateret proces. Samtidig passer denne opdeling godt med den eksisterende forskning i selvkontrol. Denne har primært omhandlet de faktorer der kan påvirke valget af selvkontrolstrategi, og hvad der kan moderere udførslen samt effekten af dette valg. Dog er oplevelsen af fristelse et helt centralt element i selvkontrolprocessen. Man kan således nemt forestille sig, hvordan dette meningsrelaterede element kan påvirke hvorvidt man når sine selvkontrolrelaterede mål eller ej. Fx individet på slankekur/diæt, der ikke konceptualiserer den anden portion aftensmad som stående i modsætning til sit mål. Dette er muligvis en grund til hvorfor strategien selvovervågning blev fundet at være central i Michie et al. (2009) metaregression over selvkontrolinterventioner. Altså synes oplevelsen af konflikt at være et muligt mål for intervention, og må under alle omstændigheder inkluderes i selve *processen* at udøve selvkontrol. Så kan det diskuteres om begrebet selvkontrol skal reserveres til de aktive adfærdsmæssige handlinger.

5.2.2.2 Igangsættelse af strategi, udførsel af strategi, samt påvirkende faktorer

Denne del af syntesen omhandler reelt set den klassiske forståelse af selvkontrol: Personen har identificeret en fristelse, hvad gør han for at undgå denne? Dette er dermed det område, hvor mest forskning er gennemført. Konsekvensen af dette for syntesen søges følgende redegjort, og syntesens bud på ordning og videregående forskning diskuteres.

Før dette er det dog på sin plads at redegøre for hvad ”ikke gennemgæede områder” dækker over.

Disse omhandler reelt tre områder: Sociale faktorer, kontekst/miljø faktorer samt individuelle fakto-

²⁶ Fx peger Weber (1947) på, at der er flere former for rationalitet, og derigennem grunde til adfærd. Her kan fx nævnes symbolsk rationalitet, hvor handlingen gennemføres for at leve op til visse værdier, og ikke for at opnå en bestemt nytte. Dette kan overføres til selvkontrol, ved at jeg forsøger at kontrollere mig selv, ikke fordi jeg tror det vil lykkes, men mere fordi det er en bekræftelse af mine værdier.

rer. De sociale faktorer dækker over områder som: Tilstedeværelsen af andre, sociale normer, og anden generel social indflydelse mv. Forskning om dette område er reelt udført på samme måde som de fire gennemgåede områder. Dvs. primært med eksperimenter og korrelationsdesignstudier (for review se Fitzsimons & Finkel, 2010). Som det er påpeget løbende i dette projekt er der dog visse huller inden for det sociale område, som fx den socialt medierede mening med selvkontrol, interaktionen mellem den sociale etos om selvkontrol og udførelsen af selvkontrol (Joffe & Staerke, 2007), samt mere specifikke teoritekniske forhold som fx forholdet mellem tilstedeværelsen af andre og forekomsten af depletion.

Kontekst/miljø faktorerne dækker over forhold som: Kontekstens ligheder med tidligere kontekster, situation/strategi interaktion, samt generel miljø indflydelse mv. Det har ikke været muligt at identificere megen forskning på dette område inden for specifikt selvkontrol. Interessant er dog fx Batesons (1998) fremhævelse af kontekstmarkørers rolle. Dette er markører der identificerer den nuværende kontekst som på afgørende punkter lig med tidligere kontekster. Sådanne processer peger Bateson på som essentielle for overførslen af viden mellem kontekster, og er dermed afgørende at identificere for en kontekstualistisk selvkontrollforsker.

De ikke gennemgåede individuelle faktorer dækker over forhold som: Oplevet vigtighed, tanker/følelser om skyld/skam, biologiske forudsætninger mv. Disse områder er på sin vis udforsket på samme måde som de gennemgåede områder, nemlig som individuelle faktorer beliggende ”inden i” individet. Fx anvender Kivetz & Zheng (2006) skyld som et indre fænomen der påvirker hvor let man retfærdiggør opgivelse af selvkontrol.

Ved afklaringen af de ikke gennemgåede områders indhold, og sammenholdningen med de gennemgåede områder, bliver det klart at der er adskillige faktorer der kan påvirke igangsættelsen og udførelsen af selvkontrolstrategier. Ved denne syntese af forskningen fremstår implementeringen af selvkontrol altså som en meget kompleks affære. Den eksisterende forskning synes her især at bidrage med nyttig og detaljeret viden om de enkelte potentielt påvirkende elementer, og formår grundet sit omfang netop at fremhæve den multifacetterede natur af selvkontroludøvelse. Ved denne fremhævelse begynder man at forstå, hvorfor man så ofte har valgt at fokusere på en eller to af disse elementer; der er netop et uendeligt antal mulige elementer, og identifikationen af de der forklarer mest varians er da en nyttig strategi.

Den kontekstualistiske indvending er dog, at man har negligeret kontekstafrænsningen af disse. Dvs. afgrænsningen af *hvornår* de enkelte elementer er vigtige (McGuire, 1983). Dette fx under hvilke omstændigheder generelle overbevisninger kan spille en rolle. Samtidig er elementernes me-

re overordnede rolle i selvkontrolprocessen blevet negligeret. Hvilket har ført til, at de gennemgående påvirkende faktorer rolle ved den startende oplevelse af fristelse er uafklaret. Dette i en sådan grad, at de ikke er blevet placeret som påvirkende ved denne oplevelse i modellen. Den opstillede model skal således ikke læses som en afvisning af, at faktorerne påvirker fristelsesoplevelsen, men snarere som en indikation på, at en sådan påvirkning er udforsket.

Samtidig må det påpeges, at der muligvis er dynamiske forhold imellem de påvirkende faktorer.

Hvad betyder det for selvkontroludøvelsen hvis man fx har lave ressourcer tilgængelig, og man er i en gruppe, hvor den fremherskende overbevisning er at ressourcer ikke eksisterer? Man kan også fx forestille en modsatrettet påvirkning, ved at den strategi man vælger, har en effekt på hvilke overbevisninger om selvkontrol man har aktiveret i situationen. Således kan selve den meningsdannende proces påvirke ikke bare hvordan man ser sig selv i situationen (Shotter, 1986), men også hvordan man ser selvkontrol generelt. Det har ikke været muligt at inkludere sådanne elementer i den grafiske oversigt, ej heller synes det tilgængeligt til mere specifik skriftlig redegørelse. Dette da sådan forskning simpelthen ikke synes at eksistere. Der er dermed pt. begrænset viden om hvilke forhold der er mellem disse generelle processer, og en reel sammentænkning af deres indflydelse er dermed vanskeliggjort. Dette bliver dermed et essentielt punkt at overveje i det følgende afsnit om forskningsstrategi.

Den komplekse interaktion mellem faktorer, meningsdannelse og intention, som denne syntese har påpeget, påvirker konceptualiseringen af selvkontrol. Syntesen af forskningen, og anvendelsen af kontekstualismen, fremmer nemlig forståelsen af selvkontrol som en ikke-individualistisk proces. Den brede mængde af påvirkende faktorer, og den påpegede ikke afklarede dynamiske proces, synes at nødvendiggøre at selvkontrol altid involverer et miks af individuelle, sociale og kontekstuelle elementer. Den heraf resulterende selvkontrolforståelse kan altså ikke forliges med tanken om, at selvkontrolproblemer altid kan tillægges individet (Galvin, 2002). Det er muligt at dette til tider er tilfældet, men pointen er, at dette ikke kan være pr. automatik. Dette især eksemplificeret ved skylden for fx livsstilslidelser, der *ofte* må inkludere samfunds-, miljø, og kulturmæssige forhold (ibid.). Denne tankegang uddybes i den generelle diskussion.

5.2.2.3 Feedback, modstand samt udførsel af det fristende

I den grafiske model går der en feedback pil fra ”udførsel af strategi” tilbage til ”oplevelse af noget fristende”. Denne skal forstås som de tilfælde hvor selvkontrolstrategien ikke har været succesfuld i at reducere oplevelsen af det fristende, og derigennem oplevelsen af at man vil give efter medmin-

dre man gør noget. Dermed består den oplevede konflikt, og processen begynder forfra igen. Dette er inspireret af Carver & Scheiers (1999) feedbackmodel. Herved forstås feedbackmekanismen som omhandlende ens afstand fra målet, efter at man har forsøgt sig med en intervention (ibid.). Det betyder, at den oplevede konflikt ikke nødvendigvis har samme styrke som inden forsøget, og modellen indarbejder dermed gentagne forsøg på selvkontrol ved den samme fristelse. Det er samtidig et empirisk spørgsmål, om den ikke fuldstændig succesfulde selvkontrol fører til øget eller sænket sandsynlighed for selvkontrollforsøg ved lignende eller senere oplevelse af fristelse. Dette spørgsmål har muligvis ikke et alt-eller-intet svar. Dvs. måske er der kontekster hvor tidligere forsøg sænker sandsynlighed for nyt forsøg, mens der måske er kontekster hvor sandsynligheden hæves.

Boksen ”succesfuld modstand” omhandler de tilfælde hvor selvkontrollindsatsen kan siges at være lykkedes. Dermed opleves det fristende element nu ikke længere fristende i en sådan grad, at man er nervøs for, hvorvidt man kan afholde sig fra at gøre den dertil relaterede adfærd. Man har dermed, ud fra sin egen opfattelse, afholdt sig fra det fristende, og korrigeret sin egen adfærd (Fishbach & Shah, 2006). Dette skal dog ikke forstås som, at man nu en gang for alle har modstået den aktuelle fristelse. Denne vil muligvis senere igen opnå et tvivlsinducerende fristelsesniveau, eller man kan også risikere at udføre fristelsen uden stærk konfliktoplevelse. Her kan man igen også risikere at overvurdere egen evne til modstand, hvor man ellers havde behov for igangsætning af yderligere selvkontrolstrategier.

Boksen ”udførelse af det fristende” efter ”effekt af strategi” omhandler de tilfælde hvor selvkontrollindsatsen ikke er lykkedes. Dette skal forstås sådan, at man efter, eller under, selvkontrollforsøget har givet efter for fristelsen, enten ved retfærdiggørelse eller ved at glemme ens mål.

5.3 Diskussion af synteseforsøg

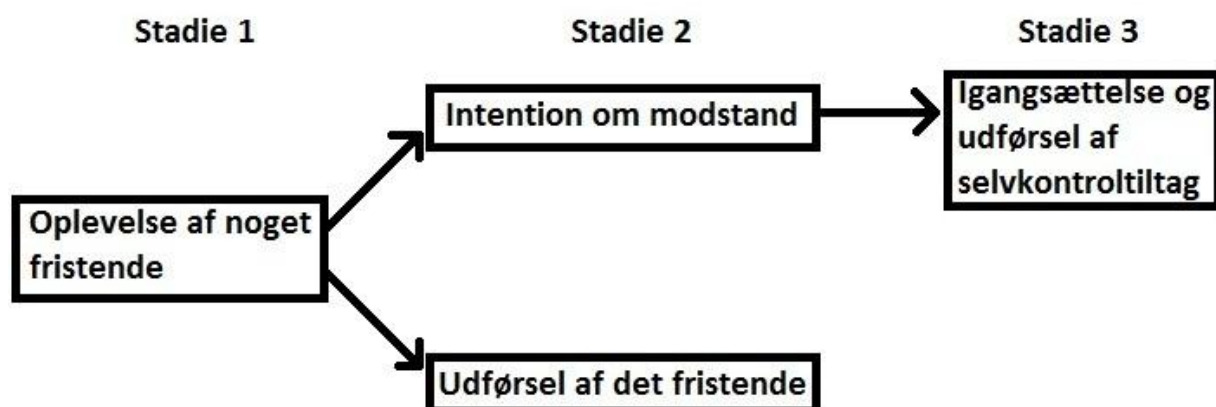
Der var to primære formål med denne syntese. At skabe en generel kontekstualistisk forståelse af selvkontrol og selvkontrolprocessen, samt at identificere hvilke generelle mønstre og huller der kan observeres ved syntese af den eksisterende forskning.

Ved den generelle kontekstualistiske diskussion af forskningsgennemgangen blev det fremhævet, at selvkontrol ud fra dette perspektiv burde ses som en for agenten meningsorienteret proces i begivenheden (Shotter, 2003). Ved forsøget på at strukturere denne proces, med en integration af forskningen, blev denne mening især fremhævet ved selve oplevelsen af fristelse. Dette ledte til en forståelse af selvkontrol som en fremadorienteret intervention, ansporet af en risikovurdering. Det er dog interessant, at denne forståelse primært blev fremmet af den kontekstualistiske tilgang samt

projektets definition af selvkontrol, og ikke i særlig høj grad af den eksisterende selvkontrollforskning. Forskningen er som nævnt markant mere orienteret mod de mere tekniske aspekter af selvkontrol (se dog Trope & Fishbach, 2000; Myrseth & Fishbach, 2009). Med andre ord har forskningen orienteret sig mod *hvordan* selvkontrol virker (dvs. påvirkningen fra ressourcer, personlighed, overbevisninger mv.), og ikke så meget mod *hvorfor* selvkontrol udøves (dvs. det der går forud for igangsættelsen af selvkontrollforsøg). Ud fra denne syntese synes dette altså at have ledt til en noget amputeret forståelse af selvkontrol. Det er muligt at dette, sammenkoblet med forskningens tendens til en individualiseret fokus, kan være med til at forklare noget af den observerede begrænsede succes med selvkontrolinterventioner.

Opstillingen af procesmodellen og gennemgangen af dens konstituerende elementer, har illustreret denne pointe, ved at fremhæve at den eksisterende forskning især synes orienteret mod ét stadie af selvkontrolprocessen. Myrseth & Fishbach (2009) arbejder fx med en selvkontrolproces der er opdelt i to stadier; hvor det første stadie omhandler identifikation og opmærksomhed på fristelseskonflikten, og det andet stadie omhandler selve anvendelsen af selvkontrolstrategier. Under den forståelse har forskningen primært været orienteret mod det andet stadie. Dette projekts syntese har dog reelt fremhævet et tredje stadie, der placerer sig temporalt mellem de to som Myrseth & Fishbach arbejder med. Dette stadie er selve overgangen mellem at have identificeret fristelseskonflikten, til at igangsætte en selvkontrolstrategi, dvs. selve etableringen af intentionen om modstand vs. retfærdiggørelse. Spørgsmålet er altså hvordan man reagerer på den oplevede konflikt, om konflikten fastholdes (i intention om modstand), eller om konflikten nedtones og man følger sin lyst (i udførsel af det fristende). Dette projekts forståelse af stadier i selvkontrolprocessen er illustreret i figur 10. Det er som nævnt et ret uafklaret empirisk spørgsmål, hvilke mekanismer og forhold der skal være på plads, for at denne intention dannes. Ud fra figur 10, er den meste eksisterende forskning nemlig orienteret mod stadie 3. Et eksempel på teori og forskning der direkte orienterer sig mod stadie 2, kan dog være Ellis (1987), og hans forståelse af irrationelle overbevisninger. Fx er en ofte forekommende irrationel overbevisning, at man "ikke kan klare at udsætte lyst" fx rygetrang (ibid.). De med en sådan overbevisning vil i stadie 2 være mere tilbøjelige til at ikke danne en intention om modstand, da denne vil medføre længere tid med den ikke-opfyldte lyst.

Figur 10



Syntesen af den eksisterende forskning og det konceptuelle indspark fra kontekstualismen formår, at fremhæve visse generelle mønstre i selvkontroludøvelse. Dette ved den nævnte oplevelsesmæssige dimension og stadier i selvkontrolprocessen, samt samlingen af forskningen der viser den mangesidede påvirkning i begivenheden. Den eksisterende forskning har dermed afsløret store mængder påvirkende faktorer. Samtidig er der allerede nyttige undersøgelser, til at afklare hvordan disse virker og reelt også hvornår. Dette fx den mulige afgrænsning af depletionseffekten (Job et al., 2010), samt viden om kombination af selvkontrolstrategier (Michie et al., 2009). Det er dog blevet påpeget, at denne forskning er i sin vorden.

Syntesen danner dermed grundlag for to kontekstualistiske opgaver. For det første synes der stadig at være mulighed for mere specifik afdækning af generelle mønstre i selvkontroludøvelse. Dette især i forhold til de gennemgåedes forskningsområders placering i selvkontrolprocessen. Yder disse virkelig kun indflydelse på igangsætningen og udførelsen af strategier, eller spiller de også en rolle i den mere meningsrelaterede proces i de tidligere stadier? Samtidig har fokus meget været på områdernes mulige direkte indflydelse på selvkontrolprocessen, og ikke så meget på deres effekt ved påvirkning af hinanden, hvilket er et åbent empirisk spørgsmål. For det andet er der, når dette generelle niveau er mere afklaret, et behov for kontekstafgrænsning og områdespecifik forskning. Dvs. at bruge denne generelle viden som et heuristisk værktøj til analyse af specifikke områder, fx forsøg på rygestop. Ved skabelse af det generelle overblik, gives dermed vejledning til hvilke forhold, der kan startes med i analyse af det specifikke.

Det skal dog nævnes, og det er muligvis den mere standard-kontekstualistiske tilgang, at man også kan starte med det meget specifikke og konkrete, og derudfra udlede udviklende viden til det generelle. Man kan således diskutere om dette projekts syntesemål med at finde generelle processer er i

tråd med kontekstualismen, som typisk har et vanskeligt forhold til det generelle (Eagly & Diekmann, 2004). Her må det dog fremhæves, at den gennemgåede forskning, og selve forskningstilstanden inden for området, netop opererer på et ret generelt niveau, og ikke synes i nævneværdi grad at komme videre fra dette. Her bidrager denne syntese til at klargøre; hvor kompleks selvkontrol er, hvilken generel viden der eksisterer, samt hvor denne generelle viden synes at mangle. Ved afklaring af dette, og hermed opgøret med tanken om at finde lige de få variabler der altid er afgørende, klargøres nødvendigheden af specifik viden, hvor det generelle stadig kan tjene et *nyttigt* formål. Dette ved at bruge den allerede eksisterende generelle viden, som udgangspunkt til konstruktion af en systematisk forskningsstrategi (McGuire, 1983). Hvordan dette kan fungere vil illustreres i det følgende afsnit.

6 Forskningsstrategi

Med gennemførslen af syntesen, er der nu forsøgt en konceptuel og forskningsmæssig oversigt dannelse over status i selvkontrollforskningen. Her er der blevet påpeget hvilken forskning der er gennemført, hvordan den er gennemført, samt hvilke huller der synes at eksistere. Hermed er grunden nu lagt, til at gennemføre det sidste fokusområde i projektet, nemlig hvorvidt og hvordan en samlende forskningsstrategi kan konstrueres. Her forsøges følgende at anvende McGuires kontekstualistiske tilgang til udvikling af en sådan, hvorefter dette forsøg diskuteres. Under denne forståelse er en forskningsstrategi at beskrive som; en systematisk planlægning af forskningsindsats, så denne bedst muligt fremmer en dækkende forståelse af det pågældende fænomen (McGuire, 1983).

6.1 Kontekstualistisk forskningsstrategi

Som nævnt i redegørelsen af kontekstualismens metodologi påpeger McGuire (1983), at en systematisk forskningsstrategi bør planlægges på tre niveauer.

- På hypotesens niveau, med fokus på konceptuel afklaring
- På et teoretisk niveau, med fokus på at inkludere hypotesen i bredere teoretiske sammenhænge
- På et konkret niveau, med fokus på kontekstafgrænsning

Disse tre områder vil følgende forsøges anvendt på selvkontrolområdet, ud fra de indsigter projektet har frembragt indtil videre. Ved hver af disse gennemgås en række generelle overvejelser, og en

række *repræsentative* mulige studier på området udpeges. De udpegede studier diskuteres i et opsamlende afsnit, hvor bl.a. generalisering og rækkefølgen af studierne overvejes.

Denne anvendelse må dog nødvendigvis blive på en lidt anderledes facon end McGuires oprindelige hensigt. Hans ønske var, at de tre niveauer skulle anvendes til at kvalificere og udvide ens konkrete forskningshypoteser, så man gik fra en simpel forudsigelse, til bred og dækkende undersøgelse af det pågældende specifikke forhold (ibid.). I dette projekt er hensigten dog snarere, at anvende McGuires indsigter på et mere forskningskritisk metaniveau, hvilket fører til at niveauerne antager en mere generel karakter. Dvs. at forskningsstrategien er orienteret mod at afklare, hvilke studier der er nødvendige, til at skabe en mere dækkende oversigt over selvkontrolprocessen, og til at gå videre fra dette niveau til mere specifikke tilfælde af selvkontroludøvelse. Forskningsstrategien er således en samling og eksplicitering af de huller i selvkontrollforskningen der løbende er blevet identificeret i dette projekt, og en opstilling af hvordan disse huller kan udfyldes. Det er intentionen, at gennemførelsen af denne forskningsstrategi, vil kunne forbedre både forståelsen af selvkontrol og interventioner til forbedring af selvkontrol.

6.1.1 Konceptuel afklaring

Et af de primære fokusområder i dette projekt har været konceptuel afklaring af selvkontrolbegrebet. Dette er udforsket af to omgange; ved begrebsafklaringens elementorienterede afklaring, samt ved syntesens meningsorienterede konstruktion.

Ved gennemgang af syntesen er det dog blevet klart, at denne afklaring ikke er tilstrækkelig. Dette ses ved, at visse elementer i syntesen er relativt spekulative, dvs. opstillet primært ud fra overvejelser om nødvendigt indhold i den meningsorienterede proces. Disse har således begrænset empirisk validering. Samtidig blev det observeret, at der eksisterer store mængder empiri, der kun er orienteret mod bestemte stadier af selvkontrolprocessen. Ud fra et kontekstualistisk perspektiv er denne tilstand ikke tilfredsstillende (Reese, 1993), og grundlæggende set er tre afklaringer nødvendige:

Den første af disse er en primært konceptuel afklaring. Her er spørgsmålet, hvordan de enkelte elementer i syntesen helt konkret kan forstås, bl.a. inspireret af Smedslunds konceptuelle arbejde (Smedslund, 1991b). Dette kan kun siges at være overfladisk afdækket i dette projekt, og især fristelsesbegrebet har behov for mere afklaring. Kan denne fx antage forskellig karakter alt efter området, og hvilken betydning har dette da for selvkontrolprocessen? Dette er altså i en hvis udstrækning både et konceptuelt og et empirisk spørgsmål, da den muligt varierende natur af fristelse også kræver empirisk testning. Herunder er et afgørende uafklaret empirisk spørgsmål også, hvordan

individets oplevelse af fristelse forekommer. Dette blev netop påpeget som et afgørende element i selvkontrolprocessen, men begrænset viden eksisterer om dette. Et studie på dette område kunne dermed være, en kvalitativ afklaring af hvordan fristelse og konflikt mellem mål opleves konkret.

Den anden afklaring går på hvilke elementer der skal inkluderes i selvkontrolprocessen. Det er således muligt, at dette projekts syntese ikke har inkluderet alle de nødvendige elementer i en generel selvkontrolproces. Der er reelt ikke megen viden om, hvordan selve selvkontrolprocessen udspiller sig, og ikke mindst ændrer sig over tid, men megen viden om potentielt påvirkende variable. Det er muligt at kvalitative studier af konkrete selvkontrolbegivenheder, vil kunne identificere hvilke elementer/stadier der er *nødvendige* at inkludere i en generel syntese, grundet sådanne metoders nærhed med den specifikke begivenhed. Samtidig kan kvantitative og konceptuelle metoder også bidrage hertil. Dette er godt eksemplificeret ved økonomiske studier af præferencer og delay discounting, der bl.a. har bidraget med viden om effekten af belønningers tidsmæssige afstand, og dermed forståelse af selvkontrols rolle (eks. Ainslie, 1975).

Den sidste afklaring drejer sig om testning af selve syntesens procesantagelser. Det er fx antaget i dette projekt, at visse elementer i processen, alt andet lige, går forud for andre elementer, sådan at processen i princippet kan antage en lineær karakter. Disse antagelser er i vid udstrækning utestestede, og har klar effekt på konceptualiseringen af selvkontrol. Afklaringen af procesantagelserne er derudover også essentielt til konstruktionen af interventioner; bl.a. har identifikationen af hvorvidt oplevelsen af konflikt går forud for selvkontrolforsøg, implikationer for forbedring af selvkontrol (Myrseth & Fishbach, 2009). Det er muligt at testningen af procesantagelserne, er særligt egnet til neurologisk forskning (eks. Lau et al., 2004). Dette da mange beslutningsmæssige procesforløb ikke nødvendigvis er let tilgængelige for subjektiv introspektion (Dennett & Kinsbourne, 1992), og bl.a. EEG-målinger er særligt egnede til at opfange temporale processer.

Gennemgangen af disse tre nødvendige afklaringer synliggør en række mulige repræsentative studier, disse er opsummeret i tabel 1.

Tabel 1

Område	Metode	Sigte
Fristelse	Teoretisk/konceptuel	Begrebsdefinition og evt. opdeling i undergrupper
Fristelse	Kvalitativ	Afklaring af individets opfattelse/oplevelse. Dvs. todelte sigte: hvordan man oplever fristelser, og hvilken opfattelse man har af fristelsers rolle i selvkontrol generelt og i det specifikke tilfælde
Retfærdiggørelse	Kvalitativ	Afklaring af individets opfattelse/oplevelse
Intention om modstand	Kvalitativ	Afklaring af individets opfattelse/oplevelse
Succesfuld modstand	Kvalitativ	Afklaring af individets opfattelse/oplevelse
Nødvendige elementer	Kvalitativ, kvantitativ og konceptuel	Studier af hvilke processer der er nødvendige i selvkontrolprocessen
Overordnet proces	Neurologisk	Studier af hvilken orden elementerne placerer sig i, feedback, procesforløb mv.

Kvalitativ forskning dækker her over metoder der går i dybden med analyse af få undersøgelsesdeltagere, dette fx ved hjælp af interview eller observation. Kvantitativ forskning har derimod et bredere perspektiv, og anvender metoder som fx spørgeskemaer og eksperimenter med grupperede data (Coolican, 2004).

6.1.2 Teorier og interaktion

Det andet niveau i McGuires skabelon til forskningsstrategier omhandler indarbejdningen af forskellige teorier, så man sikrer sig mod et ensidigt fokus (McGuire, 1983). Dette er i McGuires optik primært orienteret mod ens konkrete forskningshypoteser, hvilket gør niveauet vanskeligt at oversætte direkte til dette projekts metafokus. Det blev dog i syntesen observeret, at det var vanskeligt ud fra den eksisterende empiri, at vurdere hvilken interaktion der var mellem de gennemgåede forskningsområder. Øget sammentænkning af områderne, og udforskning af deres interaktioner ville være ønskeligt. Dette harmonerer fint med McGuires tanker om, at man på dette niveau bør ”tænke ud af boksen” og udvide sit teoretiske synsfelt. Sådanne interaktioner kan udforskes både kvantitativt og kvalitativt. Dette kunne fx være et kvantitativt studie af, hvorvidt selvkontroludøvelse (der ifølge ressourceteorien medfører depletion (Baumeister & Heatherton, 1996)), medfører en ændring af hvilken personlighedsdisposition der aktiveres i en følgende situation (Mischels person-

lighedsteori (Mischel, 2004)). Afklaringen af sådanne interaktionseffekter ville bidrage markant til forståelsen af den komplekse selvkontrolproces, og ikke mindst udøvelsen af selvkontrol over tid. Det er dog værd at nævne, at tværteoretisk arbejde ofte kan være vanskeliggjort af, at teorierne definerer og anvender begreber på forskellig vis (McGuire, 2004). En løsning på dette, kan være at ”oversætte” teorierne til et fælles sprog, illustreret i dette projekt ved forskningsgennemgangens brug af grafiske og formelle kausalopstillinger (ibid.). Det må dog afklares, at målet med kontekstualistisk forskning, hvilket også gælder i dette tilfælde, ikke så meget handler om at integrere teorierne i sig selv, men snarere om at *anvende* deres forskellige forudsigelser. Fx vil en kognitiv-adfærds terapeut og en psykodynamiker sikkert forudse forskellig nytte af en konkret terapeutisk intervention. Disse forskellige forudsigelser bidrager til at skabe klarhed over egne implicitte antagelser, og derigennem til at afgrænse under hvilke kontekster de forskellige forudsigelser holder (McGuire, 1983).

Derudover er der på dette niveau også brug for en afgrænsning af områdernes generelle effekt. Fx synes depletionseffekten at kunne modereres af overbevisninger og typen af selvkontrolrelateret aktivitet (Job et al., 2010; Ryan & Deci, 2008). Samtidig er der fx uafklarede empiriske spørgsmål i hvordan personligheden spiller ind på selvkontroludøvelse. Accepterer man fx Mischels tanker om personligheden som bestående af kontekstafhængige dispositioner (Mischel, 2004), er det uafklaret hvor mange af sådanne selvkontrolrelaterede dispositioner der eksisterer og strukturen af disse. Der er altså tale om en afgrænsning og afklaring af områdernes indflydelse på selvkontroludøvelse. Udforskningen af dette kan igen gøres både kvantitativt og kvalitativt. Der eksisterer dog pt. primært kvantitativ forskning om dette. Her er det også på sin plads, at udforske de i projektet påpegede mangler inden for de enkelte områder. Dette fx sociale aspekter ved depletion, såsom konsekvenserne af interaktionen med andre i sociale situationer.

I tabel 2 er der en generel opsummering af dette afsnits bidrag. Studierne repræsenteret i tabellen er på et ret abstrakt niveau, hvilket skal forstås som, at hver af disse reelt kræver gennemførsel af en række konkrete studier.

Tabel 2

Område	Metode	Sigte
Overbevisninger	Kvantitativ og kvalitativ	Kontekstafgrænsning
Ressourcer	Kvantitativ og kvalitativ	Kontekstafgrænsning
Personlighed	Kvantitativ og kvalitativ	Kontekstafgrænsning
Ikke gennemgåede områder	Kvantitativ og kvalitativ	Generel udforskning og kontekstafgrænsning
Interaktionseffekter	Kvantitativ og kvalitativ	Afklaring af hvordan områderne påvirker hinanden

6.1.3 Konkret kontekstafgrænsning

Dette projekts syntese, og meget af projektets fokus, har været på et generelt og overordnet niveau. Dette er dog gjort med et eksplicit sigte mod, at den generelle afklaring kan anvendes til udforskning af det konkrete. Det sidste område at gennemgå her, er således med udgangspunkt i kontekstualismens erkendelse af, at kontekstspecifik forskning er nødvendig, for at opnå konkret anvendelig viden (Georgoudi & Rosnow, 1985).

Da der eksisterer adskillelige områder relaterede til selvkontrol, er det ikke inden for dette projekts rækkevidde at gennemgå mulig konkret forskning til samtlige af disse. Derfor gennemgås generelle principper i konkret kontekstafgrænsning, hvilket illustrerer typiske konkrete kontekstualistiske overvejelser vedrørende forskning.

Ved udforskning af det konkrete tjener de ovenstående afklaringer som et heuristisk udgangspunkt. Hermed ser man først på den generelle proces, ekspliciteret i syntesen, og følgende hvordan denne ændres inden for det konkrete område. Dette kunne fx være, at depletion spiller en særlig markant rolle i forbindelse med madindtag, eller at specifikke overbevisninger påvirker oplevelsen af fristelse ved konfrontation med mad. En sådan indledende differentiering kan opnås på flere måder, bl.a. ved komplekse korrelationsstudier med den store mængde eksisterende selvkontrollspørgeskemaer, eller ved mere kvalitative metoder såsom interview eller observation af konkrete episoder. Ved hjælp af en sådan differentiering kan en mere specifik områdeafgrænset procesmodel opstilles, med processer der er særligt *typiske* i selvkontrol ved fx diætforsøg. Den kontekstualistiske forsker vil dog ikke stoppe her, da en sådan differentieret procesmodel stadig kun kan tjene som *vejledning* til videreforskning og intervention (Petty, Tormala & Rucker, 2004).

Med hensyn til forskning kan et næste skridt her være, at forsøge at opnå indsigt i de meningsprocesser der eksisterer vedrørende selvkontrol relateret til fx overvægt (Shotter, 2003). Med udgangspunkt i den differentierede procesmodel kunne kvalitative interviews således gennemføres. Dette fx orienteret mod deltagernes oplevelse af fristelse, oplevelse af modstand, retrospektiv meningsdannelse, vurdering af fremtiden mv. Ved gennemførsel af dette er man altså gået fra et meget overordnet niveau, til at indsamle konkret kontekstafgrænset data, der burde kunne bidrage til kontekstualiseret intervention og behandling (Efran, Germer & Lukens, 1986).

Dette åbner for et interessant spørgsmål om, hvordan kontekstualistisk effektforskning og interventionsvejledning fungerer. Da samtlige af de påpegede mulige studier omhandler hjælpemidler til at analysere det konkrete og unikke, må effekfstudier også indarbejde denne tankegang. Effektforskning bør således ikke orientere sig mod hvorvidt generelle teknikker og orienteringer (eks.

kognitiv adfærdsterapi eller psykodynamisk terapi) virker *generelt*, men snarere mod hvilke principper der bedst *vejleder* kontekstuel analyse og følgende behandlingsfokus hos den individuelle klient (Safran & Messer, 1997). Dermed vurderes den differentierede procesmodel og den konkrete meningsorienterede data ud fra deres evne til at vejlede succesfuld terapi (Biglan & Hayes, 1996). Med andre ord; den eksisterende empiriske og konceptuelle viden tjener som en heuristik til analyse af den enkelte klient, og derudfra til vejledning af hvilken behandling der er egnet til ham/hende. Gennemføres fx kvantitative effektstudier, vil den resulterende effektstørrelse være orienteret mod effekten af patientanalysen og det følgende fordelingsprincip. Dette fx udregnet på baggrund af kvantitativ ændring i symptomer målt ved Becks depressionsskema på en gruppe patienter med depression (Beck et al., 1996). Effektstørrelsen er dermed udtryk for, hvorvidt den anvendte viden var nyttig som guide til valg af forskellige interventioner til de enkelte undersøgelsesdeltagere. Et tilnærmet eksempel på sådan effektforskning kan ses ved Beutler et al. (1991), der retrospektivt udregnede hvilke depressive patienter der fik mest ud af forskellige psykoterapeutiske behandlinger (gruppe kognitiv terapi, ekspressiv terapi og støttet selvdirigeret terapi). Dette beregnet ud fra en række patientvariabler, herunder bl.a. coping stil og ”defensiveness”. Hermed er fokus i forskningen ikke på hvilken behandling der er bedst, men snarere hvilket analyse- og fordelingsprincip til valg af behandling der er bedst. For en generel diskussion af denne form for terapi og effektforskning se Beutler & Martin (2000). Den kontekstualistiske tilgang til terapi og intervention er altså orienteret mod analyse af den enkelte patient, og det er forbedringen af denne analyse som den generelle kontekstualistiske forskning er rettet mod.

Ud fra denne gennemgang kan følgende essentielle studier udpeges i tabel 3.

Tabel 3

Område	Metode	Sigte
Differentiering	Kvantitativ og kvalitativ	Overordnet afklaring af variabelers indflydelse inden for det konkrete område – eks. overvægt
Konstruktion af områdespecifik procesmodel	Syntetisk	Ved hjælp af differentierende forskning konstrueres en afgrænset vejledende model til ideografisk forskning og intervention
Meningsanalyse	Kvalitativ	Opnå indsigt i klienters meningsoplevelse af fænomen – vejledt af procesmodel
Effektforskning	Kvantitativ og kvalitativ	Test af procesmodel og meningsanalyses evne til at vejlede terapi

6.2 Diskussion af forskningsstrategi

Det er McGuires (1983) argument, at en samlet forskningsstrategi, er den bedste tilgang til at sikre, at fænomenet i fokus bliver tilfredsstillende afdækket. Dette da en sådan systematisk tilgang sikrer, at man formår at se på helheden, og ikke lader sig forblinde af en enkelt interessant variabel. Ovenstående forskningsstrategi til udforskningen af selvkontrol, er dette projekts bud på, hvordan McGuires principper kan anvendes til at bedre forskningstilstanden på området. Følgende vil visse afgørende punkter ved forskningsstrategien diskuteres.

Gennemgangen af de tre forskningsniveauer lægger op til, at disse udforskes i den opstillede rækkefølge. Altså at forskningen bør starte med konceptuel afklaring, for så at konstruere en grundigt udforsket generel syntese, for til sidst at gennemføre den konkrete afgrænsning vejledt af det forudgående arbejde. Visse kommentarer kan knyttes hertil.

For det første er denne tilgang forenelig med Smedslunds generelle kritik af psykologisk forskning (Smedslund, 1991a). Han påpeger, at megen psykologisk forskning er pseudoempirisk, da denne måler variabler der er konceptuelt forbundne. Dette forsøges undgået i den udarbejdede forskningsstrategi, ved at fremhæve at det konceptuelle arbejde netop kommer først. Ved fx at konceptuelt afklare hvilke elementer der er konceptuelt nødvendige i selvkontrol, undgås unødvendig empirisk testning.

For det andet er forskningsstrategien et forsøg på, at forene kontekstualismens ideografiske teoretiske fokus (se fx Jaeger & Rosnow, 1988), med psykologisk forsknings orientering mod generalisering (for analyse af generalisering i psykologi se Salvatore & Valsiner, 2010). Dette gøres primært ved at aktivere kontekstualismens pragmatiske videnskriterie (Biglan & Hayes, 1996). Hermed bliver generaliseringen ikke et mål i sig selv, men bliver et nyttigt værktøj til analyse og forandring af det idiosynkratiske (dvs. patientens konkrete problem). Samtlige elementer i forskningsstrategien er således orienteret mod, at skabe grundlag for forbedret begivenhedsanalyse og følgende forandring ved intervention. Hermed skabes en forskningsmæssig tilstand, hvor et fokus på opnåelse af generalisering paradoksalt nok ikke står i modsætning til kontekstualismens fremhævelse af det unikke. På sin vis tager forskningsstrategien form af en proces der starter induktionslignende. Her er et induktivt fokus på at opstille først den generelle selvkontrolproces ud fra den eksisterende empiri, og så følgende oparbejde mere problemspecifik generel viden. Denne viden kan dog ikke siges, at skulle anvendes deduktivt ved de enkelte interventionstilfælde. Dette da det ikke antages, at den individuelle selvkontrolproces formelt kan udledes af de opstillede mønstre. De opstillede generelle mønstre

tjener som heuristikker og inspiration til analyse af det konkrete tilfælde, men ikke som grundlag for deduktion som sådan (Georgoudi & Rosnow, 1985).

Ved hvert af de tre gennemgåede niveauer i forskningsstrategien, er der i tabel 1, 2 og 3 blevet udpeget en række mulige specifikke studier. Disse er ikke blevet udvalgt fordi de i sig selv er udtømmende, fx er der også behov for yderligere konceptuel afklaring af intention om modstand mod en oplevet fristelse. De er udvalgt fordi de er eksemplariske for behovet under de enkelte niveauer. Samtidig fremviser de også, at den kontekstualistiske konkretiserende tilgang ikke nødvendigvis kræver en kvalitativ optik (Biglan & Hayes, 1996).

Anvendelse af repræsentative eksempler i fremlægningsstrategien, er i overensstemmelse med det kontekstualistiske metaperspektiv. Denne fremhæver som nævnt, at der reelt er et uendeligt antal mulige kontekstvariabler (McGuire, 1986). Dermed er det ikke muligt, at gennemføre alle de potentielle studier på de enkelte niveauer. Gennemførslen af studier bliver således en prioritering, ud fra hvad man vurderer bedst fremmer ens pragmatiske mål (Rosnow & Georgoudi, 1986). Det betyder samtidig, at overgangen fra det ene niveau til det næste, ikke har nogen faste kriterier. Vurderer man fx således at tilstrækkelige konceptuelle afklaringer foreligger, kan man gå videre til næste niveau. Hermed må der dog også blive tale om en flydende proces, hvor man også kan gå et niveau tilbage igen, hvis man finder det nødvendigt. Dette kunne fx være ved observation af, at en anvendt differentieret procesmodel ikke formår at vejlede konkret meningsanalyse ved intervention. Dermed må forskningsstrategiens opfordring til rækkefølge opfattes relativt, i forhold til det endelige analysemaal.

En enkelt ekstra kommentar er værd at knytte til de i tabellerne fremhævede studier. Disse vil nemlig i sig selv også kunne kræve en systematisk forskningsstrategi. Det er faktisk til dette studieniveau, at McGuire udarbejdede sine tanker om forskningsstrategier (McGuire, 1983). Dette kunne fx være om kontekstafgrænsningen af overbevisninger. Hertil kan opstilles en hypotese som bør udsættes for konceptuel analyse (niveau 1), hvorefter flere abstrakte muligt forklarende teorier gennemgås og alternative hypoteser opstilles (niveau 2), hvorefter de nødvendige konkrete studier til afklaring af området opstilles (niveau 3).

Denne sidste kommentar bidrager især med en klarhed over, hvor megen viden der endnu ikke er afklaret om selvkontrol. Samt hvor omfattende en konceptuel og empirisk opgave der endnu foreligger på området.

7 Generel diskussion

Ved opstillingen af syntesen og forskningsstrategien, er dette projekts bud på hvordan begrebs- og forskningstilstanden på selvkontrolområdet kan forbedres, blevet præsenteret. Følgende vil dette bud diskuteres, suppleret med en kort diskussion af den resulterende selvkontrollforståelse.

Konstruktionen af en generel procesmodel over selvkontroludøvelse, er blevet udført med forsigtighed. Det viser sig bl.a. ved den konservative placering af de gennemgåede forskningsområder i syntesen. Samtidig er det løbende blevet påpeget, at tilgangen med at fokusere på det generelle, på sin vis står i modsætning til traditionel kontekstualisme. Denne har typisk fokuseret på kvalitativ analyse af det konkrete og specifikke i begivenheden, og derudfra udledt eventuelle mønstre (Georgoudi & Rosnow, 1985). Samtidig eksisterer der dog også andre afarter, som anvender mere kvantitative metoder orienteret mod det generelle (Biglan & Hayes, 1996; Fox, 2006), og dette projekts primære metodologiske inspiration William McGuire anbefaler da også en kombination (McGuire, 1983, 1986, 1997, 2004). Ikke desto mindre er det dog essentielt at igen fremhæve, at dette projekts syntese, og bud på generel forskning i forskningsstrategien, primært må forstås som bud på værktøjer. Dvs. syntesen, og anden opstilling af generel selvkontrol, skal evalueres ud fra deres evne til at vejlede forskning, og på sigt evne til vejledning af intervention tilpasset til den enkelte. Det primære succeskriterium er således, og har i dette projekt altid været, kontekstualismens pragmatiske ”successful working” (Biglan & Hayes, 1996). Da dette projekt udelukkende er syntetisk af eksisterende forskning og konceptuelle indspark, er dette det store spørgsmål at afklare empirisk. Det er på sin vis et ret åbent spørgsmål. Dette da det ikke er lykkedes at identificere tidligere kontekstualistisk arbejde, der på samme måde har forsøgt at integrere normal generaliseringsorienteret psykologisk forskning med en kontekstualistisk ”værktøjsorientering”, og samtidig forsøgt at bevare begge retningers unikke og nyttige indsigter.

Da arbejdet med konstruktionen af det generelle, ifølge kontekstualismen, ikke kan anvendes uden kontekstafgrænsning, er bud på hvordan dette kan opnås, gennemgået i forskningsstrategiafsnittet. Denne strategi er orienteret mod at skabe nyttig systematisk afklaring af selvkontrolområdet, og kan ses som en, ud fra McGuires (1983) metodologiske forståelse af kontekstualismen, idealtilstand for den psykologiske forskning i selvkontrol. Den tilstand er kendetegnet af store krav til konceptuel afklaring, integration, og ikke mindst systematisk gennemførsel af en lang række studier. Samtidig

kræver den kontekstualistiske forståelse en løbende opdatering af de enkelte niveauer, hvis de ønskede pragmatiske mål ikke opnås (eks. adfærdsændring)(Hayes, 2004).

Vanskeligheden ved at opnå en sådan idealtilstand, kan illustrativt ses ved selve udgangspunktet, nemlig definitionen af fænomenet selvkontrol. Helt i starten af dette projekt blev det konstateret, at der ikke var enighed om en sådan definition, og at der tværtimod synes at eksistere adskillige definitioner (Kruglanski & Köpetz, 2010). Samtidig er der i psykologien en tendens til opsplitning i ”skoler” (Yurevich, 2009), samt en publiceringstendens der primært er orienteret mod enkeltstudier og ikke systematisk udforskning af et felt (McGuire, 1983). Ingen af disse forhold boder for en samlet systematisk indsats på tværs af forskningsgrupper.

Løsningsforslagets idealtilstand kan dog stadig tjene som nyttig vejledning til den enkelte forsker, og hans/hendes opstilling af systematisk udforskning af en del af selvkontrolområdet. Dette fx ved fremhævelsen af vigtigheden af en klar definition, inspiration til hvilket område at udforske, samt afklaring af hvilket niveau²⁷ ens forskning befinder sig på. Det sidste punkt er vigtigt, da succeskriteriet afhænger heraf. Arbejder man fx på det konceptuelle niveau, vil resultatet af dette arbejde pragmatisk kunne bedømmes ud fra dets evne til at vejlede forskning på det følgende mere specifikke niveau. Arbejder man derimod på konkret kontekstafgrænsning, vurderes ens arbejde ud fra dets evne til at vejlede intervention.

I forlængelse af denne generelle diskussions gennemgang af forhold ved generel viden og forhold ved forskningsstrategien, er en central kritik af dette projekts løsningsforslag værd at nævne. Dette går på at mange psykologiske fænomener, herunder selvkontrol, ifølge visse teoretikere og forskere ikke kan leve op til kriterierne for ergodicitet.

”Non-ergodicity means that treating interindividual variability (which we usually label indistinctively as “variance” or “individual differences”) as if it adequately reflected intra-individual (temporal) variability is not possible.” (Valsiner, 2009, p. 15).

Ergodicitet omhandler således, hvorvidt man kan behandle interindividuelle variationer, som at reflektere tidsmæssige variationer i individet (Molenaar, 2004). Fx fandt Brose et al. (2010), at motivation og arbejdshukommelse havde en positiv korrelation målt interindividuel, og en særlig faktorstruktur. Brose et al. gennemførte dog også en intraindividuel undersøgelse af de enkelte deltage-

²⁷ De tre niveauer præsenteret i forskningsstrategiafsnittet: konceptuel afklaring, teorier og interaktion, samt konkret kontekstafgrænsning.

re over tid, og fandt at korrelationen her varierede meget, og at faktorstrukturen ikke var stabil. Herigennem fandt de fx at motivation synes at betyde noget forskelligt for deltagerne, men også for den enkelte over tid. Forskellen mellem deltagerne var så stor, at forskerne konkluderede, at det ville være mere forsvarligt at undersøge de individuelle udtryk over tid, og ud fra dette senere potentielt gruppere resultaterne ud fra ensartede intraindividuelle variationer:

”The present findings challenge the common practice of identifying general relationships and meaningful moderators in sample-based analyses. Interindividual differences may not allow a comparison of all individuals in a sample regarding a specific research question (e.g., if motivation does not vary, no covariation can be observed), and they may indicate qualitative rather than quantitative differences.” (Brose et al., 2010, p. 75).

Sådanne overvejelser om ergodicitet er ikke inkluderet i gennemgangen af selvkontrollforskningen, og kan for så vidt siges at være en mangel. Hvis denne kritik af gruppebaseret psykologisk forskning er korrekt, betyder det nemlig, at forskningsstrategiens bud på indledende generalisering stilles i tvivl. Således kan ergodicitet kritikken bruges som argument for, at man bør starte med markant fokus på casestudier af unikke selvkontrolltilfælde. Derudfra ville man så arbejde ”baglæns” og abduktivt opstille *mulige* kausale forbindelser (Salvatore & Valsiner, 2010, p. 826). Dette er en mere traditionel kontekstualistisk tilgang til psykologisk forskning, mens projektets løsningsforslag mere er orienteret mod at bygge bro mellem kontekstualismen og ”almindelig” psykologisk forskning. Det er ikke sikkert, at man kan afgøre hvilken af de to tilgange der er den mest nyttige. Måske det netop er tilfældet, at man også på et sådan overordnet metametodologisk niveau må kontekstafgrænse, og se inden for hvilke forskningsområder den enkelte tilgang er den mest nyttige til at nå ens pragmatiske mål.

To centrale spørgsmål i dette projekt er, hvilken tilgang samt opfattelse af selvkontrol, der er fremherskende i den eksisterende psykologiske forskning, samt hvilken kritik der kan rejses af dette. Dette er løbende blevet diskuteret, med særlig fokus på metodologiske områder. Det er dog her værd at uddybe, ved at gennemføre en generel diskussion af den eksisterende forståelse af selvkontrol, og projektets bidrag til at nuancere denne forståelse.

Med hensyn til selvkontrollforståelsen i selvkontrollforskningen kan en interessant tendens observeres: Depletion er en indre ressource (som kan ændres), personlighed er en indre disposition (som kan ændres under visse forståelser), overbevisninger er indre entiteter (som kan ændres), samt stra-

tegrer er individuelle adfærdssintentioner (som kan ændres). Samtlige af de gennemgåede områder har altså fokus på individet, og egenskaber ved denne abstraheret fra situation, kultur, sociale forhold og reelt selve begivenhederne som selvkontrol udspiller sig i (Georgoudi & Rosnow, 1985). Altså har man i den eksisterende forskning, en opfattelse af selvkontrol som et, ”når alt kommer til alt”, individuelt anliggende. Dette suppleres med en opfattelse af, at evnen til og udøvelsen af selvkontrol kan forbedres. Der er således tale om en meget aktiv og selvstændig agentforståelse, der på sin vis giver den enkelte bemyndigelse over sin egen selvkontrol. Samtidig kan dette dog være med til at forklare, hvorfor en stigende mængde kroniske lidelser (herunder hjerteproblemer, kræft, vejrtrækningsproblemer mv.), siden 1970-erne er blevet konceptualiseret som afhængige af den enkeltes autonome livsstil (Galvin, 2002). Samtidig må det påpeges, at hvis selvkontrol er et udelukkende individuelt anliggende, så er manglende selvkontrol også ens egen skyld (Brownell & Rodin, 1994; Ogden, 2003).

"There is a progression in the thinking that arises from this value, from seeing health as resulting from self-control, to a moral verdict concerning the inability of the unhealthy to exercise it. Healthy behaviour becomes a moral duty, and illness a moral failing of the individual" (Joffe & Staerkle, 2007, p. 405).

Dette projekts insisteren på kontekstualisme, medfører en anderledes selvkontrollforståelse fra ovenstående. Her er selvkontrol indlejret i begivenheden, som ikke kan eksistere med en streng opdeling af individ og situation (Altman, 1986). Det betyder, at udøvelsen af selvkontrol aldrig kan være en fuldstændig individuel handling, men at det derimod altid vil stå i relation til en social indlejretthed. Fx vil mit forsøg på rygestop ikke kun afhænge af indre forhold (eks. ressourcer), men også af mine omgivelser (eks. støtte fra familie). Samtidig påpeger kontekstualismen også, at de forhold som den eksisterende forskning ellers har set som individuelle, netop også er afhængige af kontekstuelle forhold (ibid.). Fx kan jeg have udviklet mine overbevisninger vedrørende vægtkontrol fra den informationsstrøm som kommer fra diverse slankemiddelproducenter (Brownell & Wadden, 1992). Således bør disse ”indre entiteter” ikke ses som noget inde i mig, som ikke forandres i begivenheden, men som en del af en social kontekstuel proces (Shotter, 1986).

Disse kontekstualistiske indsigelser skal ikke tages som argumentation for determinisme eller total skyldfritagelse for den enkelte. Vi er intentionelle væsner, og vi har indflydelse på vores omgivelser (Georgoudi & Rosnow, 1985). Dermed bærer vi også *noget* af ansvaret for udførelsen af selvkontrol, men kontekstualismen er et opgør med tanken om, at vi altid bærer *hele* ansvaret. Der er således tale

om en erkendelse af, at grundet multifaktoriel påvirkning af selvkontrolprocessen, er den pågældende agent ikke i fuldstændig kontrol, og vil aldrig være det.

8 Konklusion

Dette projekt startede med begrebsafklaringens tekniske udredning af selvkontrolbegrebet. Det tjente som en konceptuel afgrænsning af selvkontrolfænomenet, især ved at orientere dette mod fristelse, og dermed afgrænse selvkontrol fra den mere generelle selvregulering. Begrebsafklaringens konceptualisering blev senere udvidet, med syntesens meningsmæssige og temporale placering af selvkontrolfænomenet som en fremtidsorienteret proces. Dette kombineret med forskningsgennemgangen af den eksisterende selvkontrolforskning, ledte til en samlet afklaring af den forskningsmæssige tilstand på selvkontrolområdet. Syntesen illustrerede her hvilke forskningsmæssige områder der var uafklarede, og hvilken viden der generelt eksisterer om selvkontrolprocessen. Dermed demonstreredes hvordan syntesedannelse og integration i sig selv, bidrager med en nyttig guide til videreforskning. I forskningsstrategiafsnittet blev dette taget et skridt videre, og efter McGuires (1983) forskrifter forsøgte en oversigtsdannelse over hvilke studier der mangler at blive gennemført. Herunder blev det også diskuteret i hvilken rækkefølge disse studier bør udføres i, og hvordan dette kan afgøres ud fra kontekstualismens pragmatiske orientering.

Den eksisterende selvkontrolforsknings tilgang til selvkontrol er præget af et teknisk fokus. Dette viser sig bl.a. ved en klar overvægt af viden om faktorer der kan påvirke selve udøvelsen af selvkontrol, i forhold til viden om selve oplevelseselementet i starten af selvkontrolprocessen. Samtidig synes en dominerende tilgang til selvkontrol at være individualistisk. Her ses selvkontroludøvelse som afhængig af indre entiteter som man individuelt besidder.

Begge disse fremherskende tilgange til selvkontrolforskning er i dette projekt blevet kritiseret ud fra et kontekstualistisk metaperspektiv. Herigennem er det blevet påpeget:

- At forskningen har behov for mere kontekstafgrænsning af de fundne generelle fænomener.
- At de i forskningen identificerede elementer i selvkontrol ikke kan siges at være udelukkende individuelt funderede.
- At der er behov for mere helhedsorienteret og systematisk udforskning af selvkontrolfænomenet.

Især det sidste af disse kritikpunkter har været i fokus i dette projekt, og det er blevet påpeget, at den eksisterende forskning synes orienteret mod delelementer i selvkontrolprocessen, og ikke mod helheden. Det gælder både på et generelt niveau, men ligeså vigtigt også i blikket på det individuelle tilfælde. Her har man typisk set på, om den enkelte besad visse indre entiteter, såsom overbevisninger og en defekt personlighed, i stedet for at se på helheden i de situationer hvor individet har problemer med selvkontrol. Dette er bl.a. illustreret ved de eksisterende selvkontrolinterventioner og hvordan disses effekt er blevet undersøgt, med anvendelse af enkelte selvkontrolstrategier på tværs af interventionsdeltagere. Det blev samtidig observeret, at de eksisterende effektstudier af selvkontrolinterventioner fremviste lave til middel effektstørrelser (Michie et al., 2009), hvilket indikerer klare behov for forbedringer.

Ud fra denne kritik blev en kontekstualistisk orienteret syntese opstillet, hvilken var orienteret mod afklaringen af et generelt helhedsbillede af selvkontrolprocessen. En sådan anvendelse af kontekstualismen er muligvis alternativ, men den fremstår som en *nyttig* metode til at anvende den eksisterende empiri konstruktivt. Syntesen kan hermed på sin vis ses som et forsøg på brobygning, mellem klassisk psykologisk forskning orienteret mod generalisering og kontekstualismen orienteret mod begivenheden. Dette ved at anvende den generaliserede viden, med det eksplicite sigte, at dette skal tjene til opnåelsen af kontekstafgrænset viden.

Syntesedannelsen bidrog bl.a. med en påpegning af de tilstande der går forud for selve igangsættelsen af selvkontrollforsøg, en placering af den eksisterende forskning i selvkontrolprocessen, samt konstruktionen af et generelt billede af hvordan selvkontrol forløber. Dette projekts syntese har herigennem opstillet den generelle selvkontrolproces som en 3-stadie proces, der starter med oplevelsen af fristelseskonflikt, fulgt af intention om modstandsforsøg mod fristelse, for så at munde ud i igangsættelsen af et selvkontrollforsøg. Det kan ikke afvises, at andre syntesedannelser af den eksisterende forskning er mulige, men den her opstillede syntese har sin særlige begrundelse i sin direkte orientering mod den følgende forskningsstrategi. Syntesen og forskningsstrategien kan dermed reelt ikke adskilles, og begges eksistensberettigelse er et kontekstualistisk pragmatisk sigte, mod at skabe klarhed til udarbejdelsen og udvælgelsen af selvkontrolforbedrende interventioner.

Det er heri at dette projekts væsentligste bidrag ligger: Ved grundig gennemgang af eksisterende forskning og en alternativ anvendelse af det kontekstualistiske metaperspektiv, gives et bud på hvordan den psykologiske udforskning af selvkontrol kan struktureres, så grundlaget på sigt skabes for effektive kontekstualiserede interventioner.

9 Referencer

- Abraham, C., & Michie, S. (2008). A taxonomy of behavior change techniques used in interventions. *Health psychology*, 27(3), 379-387
- Abraham, C., Sheeran, P., & Johnston, M. (1998). From health beliefs to self-regulation: Theoretical advances in the psychology of action control. *Psychology and health*, 13, 569-591
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*, 82(4), 463-496
- Ajzen, I., & Madden, T.J. (1986) Prediction of goal-directed behavior: attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Alicke, M. D. (2000). Culpable control and the psychology of blame. *Psychological bulletin*, 126(4), 556-574
- Altman, I. (1986). Contextualism and environmental psychology, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 25-46
- Åström, K. J., & Murray, R. M. (2009). *Feedback systems: An introduction for scientists and engineers*, Princeton, New Jersey: Princeton university press
- Auerbach, J. E. (2006). Cognitive coaching. I Grant, A. M., & Stober, D. R. (red.), *Evidence based coaching handbook*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 103-127
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175-1184
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American psychologist*, 54(7), 462-479
- Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on psychological science*, 3(1), 73-79
- Bargh, J. A., Gollwitzer, P.M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., & Trötschel, R. (2001). The automated will: Unconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1004-1027.
- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological bulletin*, 121(1), 65-94
- Bateson, D. (1998). De logiske kategorier for læring og kommunikation. I: Hermansen, M. (red). *Fra læringens horisont – en antologi*. Århus: Klim (p. 63-91)

- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and identity*, 8, 115-130
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview, *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1, 1-14
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior, *Journal of personality*, 74(6), 1773-1802
- Baumeister, R. F., Masicampo, E.J., & DeWall, C. N. (2009). Prosocial benefits of feeling free: Disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. *Personality and social psychology bulletin*, 35, 260-268
- Baumeister, R. F., Vohs, K.D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355
- Beck, A., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck depression inventories – IA and – II in psychiatric outpatients. *Journal of personality assessment*, 67(3), 588-597
- Bell, D. E., Raiffa, H. & Tversky, A. (1988). *Decision making – Descriptive, normative, and prescriptive interactions*, Cambridge: The press syndicate of the University of Cambridge, 9-33
- Bem, D. J., & Allen, A. (1974). On predicting some of the people some of the time: The search for cross-situational consistencies in behavior, *Psychological review*, 81(6), 506-520
- Benhabib & Bisin, (2005) – Modeling internal commitment mechanism and self-control: A neuroeconomics approach to consumption-saving decisions. *Games and economic behavior*, 52(2), 460-492
- Beutler, L. E. (1979). Toward specific psychological therapies for specific conditions. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(5), 882-897
- Beutler, L. E. (2000). Empirically based decision making in clinical practice, *Prevention and treatment*, 3(27), 1-16
- Beutler, L. E., & Martin, B. R. (2000). Prescribing therapeutic interventions through strategic treatment selection. *Cognitive and behavioral practice*, 7, 1-17
- Beutler, L. E., Engle, D., Mohr, D., Daldrup, R. J., Bergen, J., Meredith, K., & Merry, W. (1991). Predictors of differential response to cognitive, experiential, and self-directed psychotherapeutic procedures. *Journal of consulting and clinical psychology*, 59(2), 333-340

- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and preventive psychology*, 5, 47-57
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246-263
- Brose, A., Schmiedek, F., Lövdén, M., Molenaar, P. C. M., & Lindenberger, U. (2010). Adult age differences in covariation of motivation and working memory performance: contrasting between-person and within-person findings. *Research in human development*, 7(1), 61-78
- Brownell, K. D. & Rodin, J. (1994). The dieting maelstrom: Is it possible and advisable to lose weight? *American psychologist*, 49(9), 781-791
- Brownell, K. D., & Wadden, T. A. (1992). Etiology and treatment of obesity: Understanding a serious, prevalent, and refractory disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 505-517.
- Brug, J., Glanz, K., Van Assema, P., Kok, G., & Breukelen, G. J. P. (1998). The impact of computer-tailored feedback and iterative feedback on fat, fruit, and vegetable intake. *Health Education & Behavior*, 25, 517-531.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view, *Psychological review*, 97(1), 19-35
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1999). Themes and issues in the self-regulation of behavior, I Wyer, R. S. JR. (red), *Perspectives on behavioral self-regulation*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers, 1-105
- Carver, C. S., & Scheier, M. R (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag., 1-403
- Carver, C. S., & Scheier, M. R. (2009). Action, affect, multitasking, and layers of control, I Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. *Psychology of self-regulation: cognitive, affective, and motivational processes*. Psychology press, 109-126
- Chambless, D. L. (2002). Beware the dodo bird: The dangers of overgeneralization. *Clinical psychology: Science and practice*, 9(1), 13-16
- Christensen, G. (2005). *Psykologiens videnskabsteori – en introduction*. Frederiksberg C: Roskilde Universitetsforlag
- Coolican, H. (2004). *Research methods and statistics in psychology (4. Ed.)*, London: Hodder education
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources

- Crowne, D., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 24, 349–354.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 18(1), 105-115
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268
- Dennett, D. C., & Kinsbourne, M. (1992). Time and the Observer. *Behavioral and Brain Sciences*, 15(2), 1-35.
- Dixon, R. (1986). Contextualism and life-span developmental psychology, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 125-144
- DuPaul, G. J., Power, T. J., Anastopoulos, A., & Reid, R. (1998). *ADHD Rating Scale - IV*. New Youk: The Guilford Press.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*, Lillington, NC: Taylor & Francis, 1-186
- Eagly, A. H., & Diekman, A. (2004). The commonsense psychology of changing social groups. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 201-213
- Efran, J. S., Germer, C. K., & Lukes, M. D. (1986). Contextualism and psychotherapy, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 169-186
- El-Alayli, A. & Gabriel, S. (2007). To prove or improve? Which motive distorts perceptions of personality controllability? *Personality and social psychology bulletin*, 33, 1572-1586
- Elliott, J. (2004). Multimethod Approaches in Educational Research. *International Journal of Disability, Development and Education*, 51(2), 135-149
- Finfgeld, D. L. (2003). Metasynthesis: The state of the art – so far. *Qualitative health research*, 13(7), 893-904
- Finkel, E. J., Campbell, W. K., Brunell, A. B., Dalton, A. N., Scarbeck, S. J., & Chartrand, T. L. (2006). High-maintenance interaction: Inefficient social coordination impairs self-regulation, *Journal of personality and social psychology*, 91(3), 456-475
- Fischer, P., Greitemeyer, T., & Frey, D. (2007). Ego depletion and positive illusions: Does the construction of positivity require regulatory resources? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1306–1321

- Fishbach, A., & Shah, J. Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of personality and social psychology*, 90(5), 820-832
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Fitzsimons, G. M., & Bargh, J. A. (2004). Automatic self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York, NY, US: Guilford Press (pp. 151-170).
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal influences on self-regulation. *Current directions in psychological science*, 19(2), 101-105
- Fletcher, A. M. (2003). Renewed hope for self-change. *American Psychologist*, 58, 822
- Fox, E. J. (2006). Constructing a pragmatic science of learning and instruction with functional contextualism. *Educational Technology Research and Development*, 54(1), 5-36
- Foxall, G. R. (1999). The contextual stance. *Philosophical psychology*, 12(1), 25-46
- Friese, M., Hofmann, W., & Wänke, M. (2008). When impulses take over: Moderated predicted validity of explicit and implicit attitude measures in predicting food choice and consumption behavior. *British journal of social psychology*, 47, 397-419
- Gabbard, G. O. (2005). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. Arlington: American psychiatric publishing Inc.
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). Self-Regulation and sexual Restraint: Dispositionally and temporarily poor self-regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior. *Personality and social psychology bulletin*, 33, 173-186
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 325-336
- Galvin, R. (2002). Disturbing notions of chronic illness and individual responsibility: towards a genealogy of morals. *Health*, 6(2), 107-137
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 15-34.
- Georgoudi, M. & Rosnow, R. L. (1985). Notes toward a contextualist understanding of social psychology. *Personality and social psychology bulletin*, 11(1), 5-22
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European Review of Social Psychology*, 4, 141-185.

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American psychologist*, 54(7), 493-503
- Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and social psychology review*, 2(2), 124-136
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American psychologist*, 35(7), 603-618
- Greenwald, A. G. (2004). The resting parrot, the dessert stomach, and other perfectly defensible theories. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 275-285
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis, *Psychological bulletin*, 136(4), 495-525
- Hardin, C. D. (2004). (Self-)Conceptions as social actions. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 161-172
- Hayes, S. C. (2004). Taxonomy as a contextualist views it. *Journal of clinical psychology*, 60(12), 1231-1235
- Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Peppers world hypotheses: a study in evidence. *Journal of experimental analysis of behavior*, 50(1), 97-111
- Herman, C. P., Strien, T. V. & Polivy, J. (2008). Undereating or eliminating overeating? *American psychologist*, 202-203
- Higgins (2004) - The eighth koan of progress in social psychology: A variable anointed as "special" will demand special treatment. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 305-317
- Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience, I Higgins, E. T., & A. W. Kruglanski (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, 133-168
- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self to affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Hollis, M. (1987). *The cunning of reason*. Cambridge: Cambridge University press
- Hooft, E. A. J. V., Born, M. P., Taris, T. W., Flier, H. V. D., & Blonk, R. W. B. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination. *Journal of vocational behavior*, 66, 238-256
- Hougaard, E. (1986). Psykoterapeutisk effektforskning: Metodologiske problemer. *Psykologisk Skriftserie*, 3(11), Aarhus

- Howard, G. S. (1990). On the construct validity of self-reports: What do the data say? *American psychologist*, 45(2), 292-294
- ICEBeRG (2006). Designing theoretically-informed implementation interventions. *Implementation science*, 1(4), 1-8
- Im, S., Yoo, E. Y., Kim, J., & Kim, G. (2007). Adapting a cognitive behavioral program in treating alcohol dependence in South Korea. *Perspectives in psychiatric care*, 43(4), 183-192
- Inzlicht, M., & Gutsell, J. N. (2007). Running on empty: Neural signals for self-control failure, *Psychological science*, 18(11), 933-937
- Jaeger, M. E., & Rosnow, R. L. (1988). Contextualism and its implications for psychological inquiry. *British journal of psychology*, 79, 63-75
- Jeffery, R. W., Drewnowski, A., Epstein, L. H., Stunkard, A. J., Wilson, G. T., Wing, R. R., & Hill, D. R. (2000). Long-term maintenance of weight loss: Current status. *Health psychology*, 19(1), 5-16
- Jespersen, M. R., & Møller, V. (2010). Det sygeliggjorte fedt. I Brinkmann, S. (red.) *Det diagnosticerede liv: sygdom uden grænser*. Forlaget Klim, 206-225
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion – is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation, *Psychological science*, 1-8
- Joffe, H., & Staerkle, C. (2007). The centrality of the self-control ethos in western aspersions regarding outgroups: A social representational approach to stereotype content. *Culture & Psychology*, 13(4), 395-418
- Karoly, P. (2010). Goal systems and self-regulation: An individual differences perspective, I Hoyle, R. H. (red), *Handbook of personality and self-regulation*, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Kivetz, R., & Zheng, Y. (2006). Determinants of justification and self-control. *Journal of experimental psychology: General*, 135(4), 572-587
- Knapp, J. R., & Karabenick, S. A. (1985). Overcoming problems: The perceived importance of willpower and other contributors, *Cognitive therapy and research*, 9(3), 343-354
- Knäuper, B., Rabiau, M., Cohen, O., & Patriciu, N. (2004). Compensatory health beliefs: Scale development and psychometric properties, *Psychology and health*, 19(5), 607-624
- Kruglanski, A. W., & Köpetz, C. (2010). Unpacking the self-control dilemma and its modes of resolution. I Hasin, R. R., Ochsner, K. N., & Trope, Y. (red.), *Self control in society, mind, and brain*, New York (USA), Oxford University press, 297-311
- Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks? *Evolutionary psychology*, 8(2), 244-259

- Labroo, A. A., & Mukhopadhyay, A. (2009). Lay theories of emotion transience and the search for happiness: A fresh perspective on affect regulation, *Journal of consumer research*, 36, 242-254
- Lana, R. E. (1986). Descartes, Vico, contextualism and social psychology, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 67-85
- Lau, H. C., Rogers, R. D., Haggard, P., & Passingham, R. E. (2004). Attention to intention. *Science*, 303, 1208-1210
- Lau, R. R. (1982). Origins of health locus of control beliefs, *Journal of personality and social psychology*, 42(2), 322-334
- Lau, R. R., Bernard, T. M., & Hartman, K. A. (1989). Further explorations of common-sense representations of common illnesses. *Health psychology*, 8(2), 195-219
- Leeman, R. F., Fenton M., & Volpicelli, J. R. (2007). Impaired control and undergraduate problem drinking, *Alcohol and alcoholism*, 42(1), 42-48
- Loewenstein, G., & Angner, E. (2003) Predicting and indulging changing preferences, I Loewenstein, G., Read, D., & Baumeister, R. F. *Time and decision: Economic and psychological perspectives on intertemporal choice*, New York: US: Russell Sage Foundation, 351-391
- Loewenstein, G., Read D., & Baumeister, R. F. (2003). Introduction. I Loewenstein, G., Read D., & Baumeister, R. F. (red.), *Time and decision*, New York: Russell Sage Foundation, 1-12
- Magen, E., & Gross, J. J. (2010a). Getting our act together: Toward a general model of self-control, I Hasin, R. R., Ochsner, K. N., & Trope, Y. (red.), *Self control in society, mind, and brain*, New York (USA), Oxford university press., 335-353
- Magen, E., & Gross, J. J. (2010b). The cybernetic process model of self-control: Situation- and person-specific considerations, I Hoyle, R. H. (red.), *Handbook of personality and self-regulation*, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 353-374
- Marcus, B. (2004). Self-control in the general theory of crime: Theoretical implications of a measurement problem, *Theoretical criminology*, 8(1), 33-55
- Martijn, C., Tenbült, P., Merckelbach, H., Dreezens E., & de Vries, N. K. (2002). Getting a grip on ourselves: Challenging expectancies about loss of energy after self-control, *Social cognition*, 20(6), 441-460
- McGee, M. (2005). *Self-help inc: Makeover culture in American life*. Palo Alto, Calif, kap. 4, 111-138
- McGuire, W. J. (1973). The Yin and Yang of progress in social psychology: Seven koan. *Journal of personality and social psychology*, 26(3), 446- 456

- McGuire, W. J. (1983). A contextualist theory of knowledge: Its implications for innovation and reform in psychological research, *Advances in experimental social psychology* vol. 16, 480-524
- McGuire, W. J. (1986). A perspectivist looks at contextualism and the future of behavioral science, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 271-302
- McGuire, W. J. (1997). Creative hypothesis generating in psychology: some useful heuristics. *Annual Review of Psychology*, 48, 1-30
- McGuire, W. J. (2004). A perspectivist approach to theory construction, *Personality and social psychology review*, 8(2), 173-182
- Mele, A. R. (1987). *Irrationality: An essay on akrasia, self-deception, and self-control*, New York: Oxford university press. 1-180
- Mele, A. R. (2008). Proximal intentions, intention-reports, and vetoing. *Philosophical Psychology*, 21(1), 1-14
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J. & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health psychology*, 28(6), 690-701
- Michie, S., Johnston, M., Francis, J., Hardeman, W., & Eccles, M. (2008). From theory to intervention: Mapping theoretically derived behavioural determinants to behaviour change techniques. *Applied psychology: An international review*, 57(4), 660-680
- Mischel, H. N., & Mischel, W. (1983). The development of children's knowledge of self-control strategies. *Child development*, 54, 603-619
- Mischel, W. & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification, I Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, New York, NY, US: Guilford Press, 99-129
- Mischel, W. (1984). Convergences and challenges in the search for consistency, *American psychologist*, 39, 351-364
- Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person. *Annual reviews of psychology*, 55, 1-22
- Mischel, W., & Ebbesen, E. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of personality and social psychology*, 16, 329-337
- Mischel, W., Cantor, N., & Feldman, S. (1996). Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control, I Higgins, E. T., & Kruglanski, A. W. (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, 329-361

- Molenaar, P. C. M. (2004). A manifesto on psychology as idiographic science: Bringing the person back into scientific psychology, this time forever. *Measurement*, 2(4), 201-218
- Morris, E. K. (1997). Some reflections on contextualism, mechanism, and behavior analysis. *The psychological record*, 46(4), 529-542
- Morsella, E., Gray, J. R., Krieger, S. C., Bargh, J. A. (2009). The essence of conscious conflict: Subjective effects of sustaining incompatible intentions. *Emotion*, 9(5), 717-728
- Mukhopadhyay, A., & Johar, G. V. (2005). Where there is a will, is there a way? Effects of lay theories of self-control on setting and keeping resolutions, *Journal of consumer research*, 31, 779-786
- Mukhopadhyay, A., & Yeung, C. W. M. (2010). Building character: effects of lay theories of self-control on the selection of products for children, *Journal of marketing research*, 47, 240-250
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The journal of social psychology*, 139(4), 446-457
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: regulatory depletion patterns, *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 774-789
- Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. (2009). Self-control: A function of knowing when and how to exercise restraint. *Current directions in psychological science*, 18, 247-252
- Navon, D. (1984). Resources – A theoretical soup stone, *Psychological review*, 91(2), 216-234
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire, *Psychology of addictive behaviors*, 19(4), 414-422
- Norcross, J. C. (1995). Dispelling the dodo bird verdict and the exclusivity myth in psychotherapy, *Psychotherapy*, 32(3), 500-504
- Nordgren, L. F., Harrevel, F. V., & Pligt, J. V. D. (2009). The restraint bias: How the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior, *Psychological science*, 20(12), 1523-1528
- Oaten, M., & Cheng, K. (2004). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study, *Basic and applied social psychology*, 28(1), 1-16
- Ogden, J. (2003). *The psychology of eating: from healthy to disordered behavior*. Malden, Blackwell publishers Ltd, 1-320
- Overton, W. F. (2007). A coherent metatheory for dynamic systems: Relational organicism-contextualism. *Human development*, 50, 154-159
- Pepper, S. C. (1942). *World Hypotheses: A study of evidence*, University of California Press, Berkeley, Los Angeles and London.

- Petty, R. E., Tormala, Z. L., & Rucker, D. D. (2004). Resisting persuasion by counter arguing: An attitude strength perspective. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 37-51
- Polivy, J. & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self-change. *American psychologist*, 57(9), 677-689
- Potenza, M. N. et al. (2003). An fMRI Stroop task study of ventromedial prefrontal cortical function in pathological gamblers. *American journal of psychiatry*, 160(11), 1990-1994
- Prochaska, J.O., Velicer, W., Guadagnoli, E., Rossi, J.S. and DiClemente, C.C. (1991) Patterns of change: dynamic typology applied to smoking cessation. *Multivariate Behavioural Research*, 26, 83-107.
- Quinn, J. M., Pascoe, A., Wood, W., & Neal, D. T. (2010). Can't control yourself? Monitor those bad habits, *Personality and social psychology bulletin*, 36, 499-511
- Reese, H. W. (1993). Contextualism and dialectical materialism. I: Hayes, S.C., Hayes, L. J., Reese, H. W., & Sarbin, T. R. (red). *Varieties of scientific contextualism*. Reno, NV: Context Press, 71-105
- Rehm, L. P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior therapy*, 8, 787-804
- Robinson, M. D., Schmeichel, B. J., & Inzlicht, M. (2010). A cognitive control perspective of self-control strength and its depletion, *Social and personality psychology compass*, 4(3), 189-200
- Rose, N. (1999). *Governing the soul: The shaping of the private self*. London: Free association books
- Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (1986). The spirit of contextualism, I: Rosnow, R. L. & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 3-24
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self, *Social and personality psychology compass* 2(2), 702-717
- Safran, J. D., & Messer, S. B. (1997). Psychotherapy integration: A postmodern critique. *Clinical psychology: Science and practice*, 4, 140-152
- Salvatore, S., & Valsiner, J. (2010). Between the general and the unique: Overcoming the nomothetic versus idiographic opposition. *Theory psychology*, 20, 817-833
- Sarbin, T. R. (1993). The narrative as the root metaphor for contextualism. I: Hayes, S.C., Hayes, L. J., Reese, H. W., & Sarbin, T. R. (red). *Varieties of scientific contextualism*. Reno, NV: Context Press, 51-65
- Schmidt, F. (ikke udgivet). Selvkontrol: Et kvantitativt studie af overbevisninger og træk

- Shapiro, D. (1996). The self-control muddle. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-4
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Development psychology*, 26(6), 978-986
- Shotter, J. (1986). Speaking practically: Whorf, the formative function of communication, and knowing of the third kind, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 211-228
- Shotter, J. (2003). Real presences: meaning as living movement in a participatory world. *Theory & psychology*, 13(4), 435-468
- Shotter, J. (2006). From minds hidden in the heads of individuals to the use of mind-talk between us: Wittgensteinian developmental investigations. *Journal for the theory of social behavior*, 36(3), p. 279-297
- Shotter, J. (2009). Bateson, double description, Todes, and embodiment: *Preparing activities* and their relation to *abduction*. *Journal for the theory of social behavior*, 39(2), 219-245
- Smedslund, J. (1991a). The pseudoempirical in psychology and the case for psychologic. *Psychological inquiry*, 2(4), 325-338
- Smedslund, J. (1991b). Psychologic: A technical language for psychology. *Psychological Inquiry*, 2, 376-382
- Smedslund, J. (1997). Some psychological theories are not empirical: A conceptual analysis of 'the stages of change' model. *Theory and psychology*, 7(4), 529-544
- Smedslund, J. (2002). From hypothesis-testing psychology to procedure-testing psychologic. *Review of General Psychology*, 6, 51-72.
- Soutullo, C. A., McElroy, S. L., & Goldsmith, R. J. (1998). Cravings and irresistible impulses: Similarities between addictions and impulse control disorders. *Psychiatric annals*, 28(10), 592-600
- Sterll, B. (2011). Problembørn går galt i psykiatrien. *Psykolognyt*, 65(2), 3-4
- Strayhorn, J. M. (2002). Self-control: Theory and research, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(1), 7-16
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions, *Journal of experimental psychology*, 18(6), 643-662
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success, *Journal of personality*, 72(2), 271-324

- Tobin, R. M., & Graziano, W. G. (2010). Delay of gratification: A review of fifty years of regulation research., I Hoyle, R. H. (red), *Handbook of personality and self-regulation*, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 47-64
- Tobin, S. J., & Raymundo, M. M. (2010). Causal uncertainty and psychological well-being: The moderating role of accommodation (secondary control). *Personality and social psychology bulletin*, 36(3), 371-383
- Trope, Y., & Fishbach A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of personality and social psychology*, 79(4), 493-506
- Trottier, K., Polivy, J., & Herman, C. P. (2008). Effects of resolving to change one's own behavior: Expectations vs. experience. *Behavior therapy*, 40, 164-170
- Tversky, A & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases, *Science*, 185, 1124-1131
- Valsiner, J. (2007). *Culture in minds and societies: Foundations of cultural psychology*. London: Sage Publications Ltd
- Valsiner, J. (2009). Integrating psychology within the globalizing world: A requiem to the post-modernist experiment with wissenschaft. *Integrative psychological and behavioral science*, 43, 1-21
- Valsiner, J., & Diriwächter, R. (2008). Conclusion: Returning to the whole - a new theoretical synthesis in the social sciences, I Diriwächter, R. & Valsiner, J. (Red.). *Striving for the Whole: Creating Theoretical Syntheses*. Somerset, NJ: Transaction Publishers. 211-237
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of personality and social psychology*, 94(5), 883-898
- Ward, J. T., Gibson, C. L., Boman, J., & Leite, W. L. (2010). Assessing the validity of the retrospective behavioral self-control scale: Is the General theory of crime stronger than the evidence suggests? *Criminal justice and behavior*, 37(3), 336-357
- Webb, T. L. & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion? *Journal of experimental social psychology*, 39, 279-286
- Weber, M. (1947). *The theory of social and economic organization*, Henderson, A. M. & Parsons, T. (Trans.). New York: Oxford University Press.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 5-13

Yurevich, A. V. (2009). Cognitive frames in psychology: Demarcations and ruptures. *Integrative psychological and behavioral science*, 43(2), 89-103

10 Pensumoppgørelse

10.1 Ny litteratur

Abraham, C., & Michie, S. (2008). A taxonomy of behavior change techniques used in interventions. *Health psychology*, 27(3), 379-387

Abraham, C., Sheeran, P., & Johnston, M. (1998). From health beliefs to self-regulation: Theoretical advances in the psychology of action control. *Psychology and health*, 13, 569-591

Ainslie, G. (1975). Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*, 82(4), 463-496

Altman, I. (1986). Contextualism and environmental psychology, I: Rosnow, R. L. & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 25-46

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175-1184

Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American psychologist*, 54(7), 462-479

Bargh, J. A., Gollwitzer, P.M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., & Trötschel, R. (2001). The automated will: Unconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1004-1027.

Baumeister, R. F., Masicampo, E.J., & DeWall, C. N. (2009). Prosocial benefits of feeling free: Disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. *Personality and social psychology bulletin*, 35, 260-268

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and personality psychology compass*, 1, 1-14

Baumeister, R. F., Vohs, K.D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355

Benhabib & Bisin, (2005) – Modeling internal commitment mechanism and self-control: A neuroeconomics approach to consumption-saving decisions. *Games and economic behavior*, 52(2), 460-492

Beutler, L. E. (1979). Toward specific psychological therapies for specific conditions. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(5), 882-897

- Beutler, L. E. (2000). Empirically based decision making in clinical practice, *Prevention and treatment*, 3(27), 1-16
- Beutler, L. E., Engle, D., Mohr, D., Daldrup, R. J., Bergen, J., Meredith, K., & Merry, W. (1991). Predictors of differential response to cognitive, experiential, and self-directed psychotherapeutic procedures. *Journal of consulting and clinical psychology*, 59(2), 333-340
- Beutler, L. E., & Martin, B. R. (2000). Prescribing therapeutic interventions through strategic treatment selection. *Cognitive and behavioral practice*, 7, 1-17
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and preventive psychology*, 5, 47-57
- Brose, A., Schmiedek, F., Lövdén, M., Molenaar, P. C. M., & Lindenberger, U. (2010). Adult age differences in covariation of motivation and working memory performance: contrasting between-person and within-person findings. *Research in human development*, 7(1), 61-78
- Brownell, K. D., & Wadden, T. A. (1992). Etiology and treatment of obesity: Understanding a serious, prevalent, and refractory disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 505-517.
- Brownell, K. D. & Rodin, J. (1994). The dieting maelstrom: Is it possible and advisable to lose weight? *American psychologist*, 49(9), 781-791
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view, *Psychological review*, 97(1), 19-35
- Carver, C. S., & Scheier, M. R. (2009). Action, affect, multitasking, and layers of control, I Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. *Psychology of self-regulation: cognitive, affective, and motivational processes*. Psychology press, 109-126
- Chambless, D. L. (2002). Beware the dodo bird: The dangers of overgeneralization. *Clinical psychology: Science and practice*, 9(1), 13-16
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and social psychology*, 18(1), 105-115
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268
- Dixon, R. (1986). Contextualism and life-span developmental psychology, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 125-144
- Eagly, A. H., & Diekman, A. (2004). The commonsense psychology of changing social groups. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 201-213

- Efran, J. S., Germer, C. K., & Lukes, M. D. (1986). Contextualism and psychotherapy, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 169-186
- El-Alayli, A. & Gabriel, S. (2007). To prove or improve? Which motive distorts perceptions of personality controllability? *Personality and social psychology bulletin*, 33, 1572-1586
- Finfgeld, D. L. (2003). Metasynthesis: The state of the art – so far. *Qualitative health research*, 13(7), 893-904
- Finkel, E. J., Campbell, W. K., Brunell, A. B., Dalton, A. N., Scarbeck, S. J., & Chartrand, T. L. (2006). High-maintenance interaction: Inefficient social coordination impairs self-regulation, *Journal of personality and social psychology*, 91(3), 456-475
- Fishbach, A., & Shah, J. Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of personality and social psychology*, 90(5), 820-832
- Fitzsimons, G. M., & Bargh, J. A. (2004) Automatic self-regulation, I Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, New York, NY, US: Guilford Press (pp. 151-170).
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal influences on self-regulation. *Current directions in psychological science*, 19(2), 101-105
- Fletcher, A. M. (2003). Renewed hope for self-change. *American Psychologist*, 58, 822
- Fox, E. J. (2006). Constructing a pragmatic science of learning and instruction with functional contextualism. *Educational Technology Research and Development*, 54(1), 5-36
- Foxall, G. R. (1999). The contextual stance. *Philosophical psychology*, 12(1), 25-46
- Friese, M., Hofmann, W., & Wänke, M. (2008). When impulses take over: Moderated predicted validity of explicit and implicit attitude measures in predicting food choice and consumption behavior. *British journal of social psychology*, 47, 397-419
- Galvin, R. (2002). Disturbing notions of chronic illness and individual responsibility: towards a genealogy of morals, *Health*, 6(2), 107-137
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2, 15-34.
- Georgoudi, M. & Rosnow, R. L. (1985). Notes toward a contextualist understanding of social psychology, *Personality and social psychology bulletin*, 11(1), 5-22
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European Review of Social Psychology*, 4, 141-185.

- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American psychologist*, 54(7), 493-503
- Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and social psychology review*, 2(2), 124-136
- Greenwald, A. G. (2004). The resting parrot, the dessert stomach, and other perfectly defensible theories. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 275-285
- Hardin, C. D. (2004). (Self-)Conceptions as social actions. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 161-172
- Hayes, S. C., Hayes, L. J., & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Peppers world hypotheses: a study in evidence. *Journal of experimental analysis of behavior*, 50(1), 97-111
- Hayes, S. C. (2004). Taxonomy as a contextualist views it. *Journal of clinical psychology*, 60(12), 1231-1235
- Herman, C. P., Strien, T. V. & Polivy, J. (2008). Undereating or eliminating overeating? *American psychologist*, 202-203
- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self to affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Higgins (2004) - The eighth koan of progress in social psychology: A variable anointed as "special" will demand special treatment. I Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 305-317
- Hooft, E. A. J. V., Born, M. P., Taris, T. W., Flier, H. V. D., & Blonk, R. W. B. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination. *Journal of vocational behavior*, 66, 238-256
- ICEBeRG (2006). Designing theoretically-informed implementation interventions. *Implementation science*, 1(4), 1-8
- Im, S., Yoo, E. Y., Kim, J., & Kim, G. (2007). Adapting a cognitive behavioral program in treating alcohol dependence in South Korea. *Perspectives in psychiatric care*, 43(4), 183-192
- Jaeger, M. E., & Rosnow, R. L. (1988). Contextualism and its implications for psychological inquiry. *British journal of psychology*, 79, 63-75
- Jeffery, R. W., Drewnowski, A., Epstein, L. H., Stunkard, A. J., Wilson, G. T., Wing, R. R., & Hill, D. R. (2000). Long-term maintenance of weight loss: Current status. *Health psychology*, 19(1), 5-16

- Jespersen, M. R., & Møller, V. (2010). Det sygeliggjorte fedt. I Brinkmann, S. (red.) *Det diagnosticerede liv: sygdom uden grænser*. Forlaget Klim, 206-225
- Joffe, H., & Staerkle, C. (2007). The centrality of the self-control ethos in western aspersions regarding outgroups: A social representational approach to stereotype content. *Culture & Psychology*, 13(4), 395-418
- Karoly, P. (2010). Goal systems and self-regulation: An individual differences perspective, I Hoyle, R. H. (red), *Handbook of personality and self-regulation*, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Kivetz, R., & Zheng, Y. (2006). Determinants of justification and self-control. *Journal of experimental psychology: General*, 135(4), 572-587
- Knäuper, B., Rabiau, M., Cohen, O., & Patriciu, N. (2004). Compensatory health beliefs: Scale development and psychometric properties, *Psychology and health*, 19(5), 607-624
- Kurzban, R. (2010). Does the brain consume additional glucose during self-control tasks? *Evolutionary psychology*, 8(2), 244-259
- Lana, R. E. (1986). Descartes, Vico, contextualism and social psychology, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 67-85
- Lau, R. R., Bernard, T. M., & Hartman, K. A. (1989). Further explorations of common-sense representations of common illnesses. *Health psychology*, 8(2), 195-219
- Lau, H. C., Rogers, R. D., Haggard, P., & Passingham, R. E. (2004). Attention to intention. *Science*, 303, 1208-1210
- Loewenstein, G., Read D., & Baumeister, R. F. (2003). Introduction. I Loewenstein, G., Read D., & Baumeister, R. F. (red.), *Time and decision*, New York: Russell Sage Foundation, 1-12
- Magen, E., & Gross, J. J. (2010b). The cybernetic process model of self-control: Situation- and person-specific considerations, I Hoyle, R. H. (red.), *Handbook of personality and self-regulation*, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 353-374
- McGee, M. (2005). *Self-help inc: Makeover culture in American life*. Palo Alto, Calif, kap. 4, 111-138
- McGuire, W. J. (1973). The Yin and Yang of progress in social psychology: Seven koan. *Journal of personality and social psychology*, 26(3), 446- 456
- McGuire, W. J. (1983). A contextualist theory of knowledge: Its implications for innovation and reform in psychological research, *Advances in experimental social psychology vol. 16*, 480-524
- McGuire, W. J. (1986). A perspectivist looks at contextualism and the future of behavioral science, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 271-302

- McGuire, W. J. (1997). Creative hypothesis generating in psychology: some useful heuristics. *Annual Review of Psychology*, 48, 1-30
- McGuire, W. J. (2004). A perspectivist approach to theory construction, *Personality and social psychology review*, 8(2), 173-182
- Mele, A. R. (1987). *Irrationality: An essay on akrasia, self-deception, and self-control*, New York: Oxford university press. 1-180
- Mele, A. R. (2008). Proximal intentions, intention-reports, and vetoing. *Philosophical Psychology*, 21(1), 1-14
- Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J. & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health psychology*, 28(6), 690-701
- Michie, S., Johnston, M., Francis, J., Hardeman, W., & Eccles, M. (2008). From theory to intervention: Mapping theoretically derived behavioural determinants to behaviour change techniques. *Applied psychology: An international review*, 57(4), 660-680
- Mischel, W. (2004). Toward an integrative science of the person. *Annual reviews of psychology*, 55, 1-22
- Mischel, W. & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification, I Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Ed), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, New York, NY, US: Guilford Press, 99-129
- Mischel, W., & Ebbesen, E. (1970). Attention in delay of gratification. *Journal of personality and social psychology*, 16, 329-337
- Mischel, H. N., & Mischel, W. (1983). The development of children's knowledge of self-control strategies. *Child development*, 54, 603-619
- Molenaar, P. C. M. (2004). A manifesto on psychology as idiographic science: Bringing the person back into scientific psychology, this time forever. *Measurement*, 2(4), 201-218
- Morris, E. K. (1997). Some reflections on contextualism, mechanism, and behavior analysis. *The psychological record*, 46(4), 529-542
- Morsella, E., Gray, J. R., Krieger, S. C., Bargh, J. A. (2009). The essence of conscious conflict: Subjective effects of sustaining incompatible intentions. *Emotion*, 9(5), 717-728
- Muraven, M., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1999). Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise. *The journal of social psychology*, 139(4), 446-457

- Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. (2009). Self-control: A function of knowing when and how to exercise restraint. *Current directions in psychological science*, 18, 247-252
- Navon, D. (1984). Resources – A theoretical soup stone, *Psychological review*, 91(2), 216-234
- Nordgren, L. F., Harreveld, F. V., & Pligt, J. V. D. (2009). The restraint bias: How the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior, *Psychological science*, 20(12), 1523-1528
- Norcross, J. C. (1995). Dispelling the dodo bird verdict and the exclusivity myth in psychotherapy, *Psychotherapy*, 32(3), 500-504
- Potenza, M. N. et al. (2003). An fMRI Stroop task study of ventromedial prefrontal cortical function in pathological gamblers. *American journal of psychiatry*, 160(11), 1990-1994
- Oaten, M., & Cheng, K. (2004). Improved self-control: The benefits of a regular program of academic study, *Basic and applied social psychology*, 28(1), 1-16
- Overton, W. F. (2007). A coherent metatheory for dynamic systems: Relational organicism-contextualism. *Human development*, 50, 154-159
- Petty, R. E., Tormala, Z. L., & Rucker, D. D. (2004). Resisting persuasion by counter arguing: An attitude strength perspective. In Jost, J. T., Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (red.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress*, 37-51
- Polivy, J. & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self-change. *American psychologist*, 57(9), 677-689
- Prochaska, J.O., Velicer, W., Guadagnoli, E., Rossi, J.S. and DiClemente, C.C. (1991) Patterns of change: dynamic typology applied to smoking cessation. *Multivariate Behavioural Research*, 26, 83-107.
- Rehm, L. P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior therapy*, 8, 787-804
- Reese, H. W. (1993). Contextualism and dialectical materialism. In: Hayes, S.C., Hayes, L. J., Reese, H. W., & Sarbin, T. R. (red). *Varieties of scientific contextualism*. Reno, NV: Context Press, 71-105
- Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (1986). The spirit of contextualism, In: Rosnow, R. L. & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 3-24
- Safran, J. D., & Messer, S. B. (1997). Psychotherapy integration: A postmodern critique. *Clinical psychology: Science and practice*, 4, 140-152
- Salvatore, S., & Valsiner, J. (2010). Between the general and the unique: Overcoming the nomothetic versus idiographic opposition. *Theory psychology*, 20, 817-833

- Sarbin, T. R. (1993). The narrative as the root metaphor for contextualism. I: Hayes, S.C., Hayes, L. J., Reese, H. W., & Sarbin, T. R. (red). *Varieties of scientific contextualism*. Reno, NV: Context Press, 51-65
- Shapiro, D. (1996). The self-control muddle. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-4
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Development psychology*, 26(6), 978-986
- Shotter, J. (1986). Speaking practically: Whorf, the formative function of communication, and knowing of the third kind, I: Rosnow, R. L., & Georgoudi, M. (red), *Contextualism and understanding in behavioral science: Implications for research and theory*, New York, NY: Praeger Publishers, p. 211-228
- Shotter, J. (2003). Real presences: meaning as living movement in a participatory world. *Theory & psychology*, 13(4), 435-468
- Shotter, J. (2006). From minds hidden in the heads of individuals to the use of mind-talk between us: Wittgensteinian developmental investigations. *Journal for the theory of social behavior*, 36(3), p. 279-297
- Shotter, J. (2009). Bateson, double description, Todes, and embodiment: *Preparing activities* and their relation to *abduction*. *Journal for the theory of social behavior*, 39(2), 219-245
- Smedslund, J. (1991a). The pseudoempirical in psychology and the case for psychologic. *Psychological inquiry*, 2(4), 325-338
- Smedslund, J. (1991b). Psychologic: A technical language for psychology. *Psychological Inquiry*, 2, 376-382.
- Smedslund, J. (1997). Some psychological theories are not empirical: A conceptual analysis of 'the stages of change' model. *Theory and psychology*, 7(4), 529-544
- Smedslund, J. (2002). From hypothesis-testing psychology to procedure-testing psychologic. *Review of General Psychology*, 6, 51-72.
- Soutullo, C. A., McElroy, S. L., & Goldsmith, R. J. (1998). Cravings and irresistible impulses: Similarities between addictions and impulse control disorders. *Psychiatric annals*, 28(10), 592-600
- Sterll, B. (2011). Problembørn går galt i psykiatrien. *Psykolognyt*, 65(2), 3-4
- Strayhorn, J. M. (2002). Self-control: Theory and research, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(1), 7-16
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions, *Journal of experimental psychology*, 18(6), 643-662

Tobin, R. M., & Graziano, W. G. (2010). Delay of gratification: A review of fifty years of regulation research., I Hoyle, R. H. (red), *Handbook of personality and self-regulation*, West Sussex: John Wiley & Sons Ltd., 47-64

Tobin, S. J., & Raymundo, M. M. (2010). Causal uncertainty and psychological well-being: The moderating role of accommodation (secondary control). *Personality and social psychology bulletin*, 36(3), 371-383

Trope, Y., & Fishbach A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of personality and social psychology*, 79(4), 493-506

Trottier, K., Polivy, J., & Herman, C. P. (2008). Effects of resolving to change one's own behavior: Expectations vs. experience. *Behavior therapy*, 40, 164-170

Yurevich, A. V. (2009). Cognitive frames in psychology: Demarcations and ruptures. *Integrative psychological and behavioral science*, 43(2), 89-103

Valsiner, J. (2009). Integrating psychology within the globalizing world: A requiem to the post-modernist experiment with wissenschaft. *Integrative psychological and behavioral science*, 43, 1-21

Valsiner, J., & Diriwächter, R. (2008). Conclusion: Returning to the whole - a new theoretical synthesis in the social sciences, I Diriwächter, R. & Valsiner, J. (Red.). *Striving for the Whole: Creating Theoretical Syntheses*. Somerset, NJ: Transaction Publishers. 211-237

Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of personality and social psychology*, 94(5), 883-898

Webb, T. L. & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion? *Journal of experimental social psychology*, 39, 279-286

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 5-13

I alt ny litteratur: 2149 sider

10.2 Gammel litteratur

Alicke, M. D. (2000). Culpable control and the psychology of blame. *Psychological bulletin*, 126(4), 556-574

Auerbach, J. E. (2006). Cognitive coaching. I Grant, A. M., & Stober, D. R. (red.), *Evidence based coaching handbook*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 103-127

Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. *Perspectives on psychological science*, 3(1), 73-79

- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control? *Self and identity*, 8, 115-130
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior, *Journal of personality*, 74(6), 1773-1802
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview, *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15
- Bell, D. E., Raiffa, H. & Tversky, A. (1988). *Decision making – Descriptive, normative, and prescriptive interactions*, Cambridge: The press syndicate of the University of Cambridge, 9-33
- Bem, D. J., & Allen, A. (1974). On predicting some of the people some of the time: The search for cross-situational consistencies in behavior, *Psychological review*, 81(6), 506-520
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child development*, 78(1), 246-263
- Crowne, D., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 24, 349–354.
- Elliott, J. (2004). Multimethod Approaches in Educational Research. *International Journal of Disability, Development and Education*, 51(2), 135-149
- Fischer, P., Greitemeyer, T., & Frey, D. (2007). Ego depletion and positive illusions: Does the construction of positivity require regulatory resources? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1306–1321
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). Self-Regulation and sexual Restraint: Dispositionally and temporarily poor self-regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior, *Personality and social psychology bulletin*, 33, 173-186
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., & Schmeichel, B. J. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor, *Journal of personality and social psychology*, 92(2), 325-336
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American psychologist*, 35(7), 603-618
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis, *Psychological bulletin*, 136(4), 495-525
- Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience, I Higgins, E. T., & A. W. Kruglanski (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, 133-168

- Hougaard, E. (1986). Psykoterapeutisk effektforskning: Metodologiske problemer. *Psykologisk Skriftserie*, 3(11), Aarhus
- Howard, G. S. (1990). On the construct validity of self-reports: What do the data say? *American psychologist*, 45(2), 292-294
- Inzlicht, M., & Gutsell, J. N. (2007). Running on empty: Neural signals for self-control failure, *Psychological science*, 18(11), 933-937
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion – is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation, *Psychological science*, 1-8
- Knapp, J. R., & Karabenick, S. A. (1985). Overcoming problems: The perceived importance of willpower and other contributors, *Cognitive therapy and research*, 9(3), 343-354
- Kruglanski, A. W., & Köpetz, C. (2010). Unpacking the self-control dilemma and its modes of resolution. I Hasin, R. R., Ochsner, K. N., & Trope, Y. (red.), *Self control in society, mind, and brain*, New York (USA), Oxford University press, 297-311
- Labroo, A. A., & Mukhopadhyay, A. (2009). Lay theories of emotion transience and the search for happiness: A fresh perspective on affect regulation, *Journal of consumer research*, 36, 242-254
- Lau, R. R. (1982). Origins of health locus of control beliefs, *Journal of personality and social psychology*, 42(2), 322-334
- Leeman, R. F., Fenton M., & Volpicelli, J. R. (2007). Impaired control and undergraduate problem drinking, *Alcohol and alcoholism*, 42(1), 42-48
- Magen, E., & Gross, J. J. (2010a). Getting our act together: Toward a general model of self-control, I Hasin, R. R., Ochsner, K. N., & Trope, Y. (red.), *Self control in society, mind, and brain*, New York (USA), Oxford university press., 335-353
- Marcus, B. (2004). Self-control in the general theory of crime: Theoretical implications of a measurement problem, *Theoretical criminology*, 8(1), 33-55
- Martijn, C., Tenbült, P., Merckelbach, H., Dreezens E., & de Vries, N. K. (2002). Getting a grip on ourselves: Challenging expectancies about loss of energy after self-control, *Social cognition*, 20(6), 441-460
- Mischel, W. (1984). Convergences and challenges in the search for consistency, *American psychologist*, 39, 351-364
- Mischel, W., Cantor, N., & Feldman, S. (1996). Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control, I Higgins, E. T., & Kruglanski, A. W. (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles*, 329-361

- Mukhopadhyay, A., & Johar, G. V. (2005). Where there is a will, is there a way? Effects of lay theories of self-control on setting and keeping resolutions, *Journal of consumer research*, 31, 779-786
- Mukhopadhyay, A., & Yeung, C. W. M. (2010). Building character: effects of lay theories of self-control on the selection of products for children, *Journal of marketing research*, 47, 240-250
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: regulatory depletion patterns, *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 774-789
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire, *Psychology of addictive behaviors*, 19(4), 414-422
- Quinn, J. M., Pascoe, A., Wood, W., & Neal, D. T. (2010). Can't control yourself? Monitor those bad habits, *Personality and social psychology bulletin*, 36, 499-511
- Robinson, M. D., Schmeichel, B. J., & Inzlicht, M. (2010). A cognitive control perspective of self-control strength and its depletion, *Social and personality psychology compass*, 4(3), 189-200
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self, *Social and personality psychology compass* 2(2), 702-717
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success, *Journal of personality*, 72(2), 271-324
- Tversky, A & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases, *Science*, 185, 1124-1131
- Ward, J. T., Gibson, C. L., Boman, J., & Leite, W. L. (2010). Assessing the validity of the retrospective behavioral self-control scale: Is the General theory of crime stronger than the evidence suggests? *Criminal justice and behavior*, 37(3), 336-357

I alt gammel litteratur: 609 sider

Pensumlitteratur i alt: 2758 sider

Bilag 1 – McGuire's heuristics

Creative heuristics used to generate psychological hypotheses

I. Heuristics Simply Calling for Sensitivity to Provocative Natural Occurrences

A. Recognizing and Accounting for the Oddity of Occurrences

1. Accounting for deviations from the general trend
2. Accounting for the oddity of the general trend itself

B. Introspective Self-Analysis

3. Analyzing one's own behavior in similar situations
4. Role playing one's own behavior in the situation

C. Retrospective Comparison

5. Extrapolating from similar problems already solved
6. Juxtaposing opposite problems to suggest reciprocal solutions

D. Sustained, Deliberate Observation

7. Intensive case studies
8. Participant observation
9. Assembling propositional inventories

II. Heuristics Involving Simple Conceptual Analysis (Direct Inference)

E. Simple Conversions of a Banal Proposition

10. Accounting for the contrary of a trite hypothesis
11. Reversing the plausible direction of causality
12. Pushing an obvious hypothesis to an implausible extreme
13. Imagining the effects of reducing a variable to zero
14. Conjecturing interaction variables that qualify a relation

F. Multiplying Insights by Conceptual Division

15. Linguistic explorations
16. Alternative manipulations of the independent variable
17. Dividing the dependent variable into subscales
18. Arranging output subcomponents into a sequence

G. Jolting One's Conceptualizing Out of its Usual Ruts

19. Shifting attention to an opposite pole of the problem
20. Alternating preferred with nonpreferred research styles
21. Expressing one's hypothesis in multiple modalities
22. Disrupting ordinary states of consciousness

III. Heuristics Calling for Complex Conceptual Analysis (Mediated Inference)

H. Deductive Reasoning Procedures

23. Generating multiple explanations for a given relation
24. Alternating induction and deduction
25. Identifying counterforces obscuring an obvious relation
26. Hypothetico-deductive sets of postulates

I. Using Thought-Diversifying Structures

27. Using an idea-stimulating checklist

- 28. Constructing provocative complex generating structures
- 29. Formalizing explanatory accounts
- J. Using Metatheories as Thought Evokers
- 30. The evolutionary functionalism (adaptivity) paradigm
- 31. Transferring conceptualizations analogously
- 32. Quixotic defense of a theory

IV. Heuristics Demanding Reinterpretations of Past Research

- K. Delving into Single Past Studies
- 33. Accounting for irregularities in an obtained relation
- 34. Decomposing nonmonotonic into simpler relations
- 35. Deviant-case analysis
- 36. Interpreting serendipitous interaction effects
- L. Discovery by Integrating Multiple Past Studies
- 37. Reconciling conflicting outcomes or nonreplications
- 38. Bringing together complementary past experiments
- 39. Reviewing and organizing current knowledge in an area

V. Heuristics Necessitating Collecting New or Reanalyzing Old Data

- M. Qualitative Analyses
- 40. Allowing open-ended responses for content analysis
- 41. Participating actively in the research routine
- 42. Exploring a glamorous technique
- 43. Including low-cost interaction variables in the design
- 44. Pitting confounded factors against one another
- 45. Strategic planning of programmatic research
- N. Quantitative Analyses
- 46. Multivariate fishing expeditions
- 47. Subtracting out the effect of a known mediator
- 48. Computer simulation
- 49. Mathematical modeling

Bilag 2 – Taksonomi over selvkontrolstrategier

Definitions of 26 Behavior Change Techniques and Illustrative Theoretical Frameworks

Technique - (theoretical framework) – definition

1. Provide information about behavior-health link - (IMB) - General information about behavioral risk, for example, susceptibility to poor health outcomes or mortality risk in relation to the behavior
2. Provide information on consequences - (TRA, TPB, SCogT, IMB)- Information about the benefits and costs of action or inaction, focusing on what will happen if the person does or does not perform the behavior
3. Provide information about others' approval - (TRA, TPB, IMB) - Information about what others think about the person's behavior and whether others will approve or disapprove of any proposed behavior change
4. Prompt intention formation - (TRA, TPB, SCogT, IMB) - Encouraging the person to decide to act or set a general goal, for example, to make a behavioral resolution such as "I will take more exercise next week"
5. Prompt barrier identification - (SCogT) - Identify barriers to performing the behavior and plan ways of overcoming them
6. Provide general encouragement - (SCogT) - Praising or rewarding the person for effort or performance without this being contingent on specified behaviors or standards of performance
7. Set graded tasks - (SCogT) - Set easy tasks, and increase difficulty until target behavior is performed.
8. Provide instruction - (SCogT) - Telling the person how to perform a behavior and/or preparatory behaviors
9. Model or demonstrate the behavior - (SCogT) - An expert shows the person how to correctly perform a behavior, for example, in class or on video
10. Prompt specific goal setting - (CT) - Involves detailed planning of what the person will do, including a definition of the behavior specifying frequency, intensity, or duration and specification of at least one context, that is, where, when, how, or with whom
11. Prompt review of behavioral goals - (CT) - Review and/or reconsideration of previously set goals or intentions
12. Prompt self-monitoring of behavior - (CT) - The person is asked to keep a record of specified behavior(s) (e.g., in a diary)

13. Provide feedback on performance - (CT) - Providing data about recorded behavior or evaluating performance in relation to a set standard or others' performance, i.e., the person received feedback on their behavior.
14. Provide contingent rewards - (OC) - Praise, encouragement, or material rewards that are explicitly linked to the achievement of specified behaviors
15. Teach to use prompts or cues - (OC) - Teach the person to identify environmental cues that can be used to remind them to perform a behavior, including times of day or elements of contexts.
16. Agree on behavioral contract - (OC) - Agreement (e.g., signing) of a contract specifying behavior to be performed so that there is a written record of the person's resolution witnessed by another
17. Prompt practice - (OC) - Prompt the person to rehearse and repeat the behavior or preparatory behaviors
18. Use follow-up prompts - Contacting the person again after the main part of the intervention is complete
19. Provide opportunities for social comparison - (SCompT) - Facilitate observation of nonexpert others' performance for example, in a group class or using video or case study
20. Plan social support or social change - (social support theories) - Prompting consideration of how others could change their behavior to offer the person help or (instrumental) social support, including "buddy" systems and/or providing social support
21. Prompt identification as a role model - Indicating how the person may be an example to others and influence their behavior or provide an opportunity for the person to set a good example
22. Prompt self-talk - Encourage use of self-instruction and self-encouragement (aloud or silently) to support action
23. Relapse prevention - (relapse prevention therapy) - Following initial change, help identify situations likely to result in readopting risk behaviors or failure to maintain new behaviors and help the person plan to avoid or manage these situations
24. Stress management - (stress theories) - May involve a variety of specific techniques (e.g., progressive relaxation) that do not target the behavior but seek to reduce anxiety and stress
25. Motivational interviewing - Prompting the person to provide self-motivating statements and evaluations of their own behavior to minimize resistance to change
26. Time management - Helping the person make time for the behavior (e.g., to fit it into a daily schedule)

Note.

IMB = information-motivation-behavioral skills model

TRA = theory of reasoned action

TPB = theory of planned behavior

SCogT = social-cognitive theory

CT = control theory

OC = operant conditioning.