

תקציר חלק מהפרק "הבקריית העצלה" בספרו של פרופ' דניאל כהנמן¹ "לחשוב מהר לחשוב לאט"

1. בראשינו שתי מערכות:
 - a. מערכת ראשונה נוטה לטעויות כי היא חסכונית ולא דורשת חשיבה (כמעט אוטומט).
 - b. מערכת שניה המצריכה חשיבה, מבקרת את הראשונה ונכנסת לפעולה כשמהו "לא מסתדר" ומצריך חשיבה.
2. כשהמערכת השנייה נכנסת לפעולה ונדרשת לכמה פעולות, למשל, מטלה א' ומטלה ב', ואילו צים שונים לא מאפשרים זאת (למשל, גיל, עומס, נסיבות החיים, שיעמום וכו') המערכת הופכת לעצלה, אנו "בורחים" לפעילות שלא דורשת מאמץ שכלי (למשל, צפיה בסרטונים ב-youtube, קריאה בעיתון, שיטוט בפייסבוק וכו').
3. ידוע שהמערכת השנייה ניזונה מגלוקוז, וככל שאנו קרובים יותר לזמן הארוחה, הגוף זמין יותר להפעיל אותה².
4. וככל שאנו רחוקים יותר מזמן הארוחה אנו נוטים יותר לפעול ע"פ המערכת הראשונה – היינו לפעול על אוטומט.

בדקו את תוצאות על שופטים שדנים בשחרור בערבות:

5. נבדקו מקרים אקראיים כדי לנטרל גורמי ניסוי שעלולים להטות את תוצאת המחקר.
6. ברירת המחדל היא דחיית הבקשה לשחרור בערבות.
7. לשופטים היה בערך 6 דקות לדון בכל מקרה. רק 35% מהבקשות התקבלו.
8. המחקר בדק מתי כל החלטה ניתנה ביחס למרחק מארוחת הבוקר, צהרים וערב.
9. "ניקו/נטרלו" משתני ניסוי שיש בהם להטות את תוצאות המחקר.

ממצאים:

10. אחרי הארוחה התקבלו 65% מהבקשות, ושעתיים לפני הארוחה הבאה אחוז הבקשות שהתקבלו ירד לכמעט אפס.
11. ניסו למצוא הסברים לשינויים בקבלת הבקשות שאינן תלויות בזמן ובארוחה אך לא מצאו.
12. גם הרעב וגם העייפות משחקים תפקיד בבחירה בבירור המחדל שהיא דחיית הבקשה, כשהמערכת השנייה כלל לא נכנסה לפעולה או הייתה במצב של "הרעבה" או מצב "מדולדל" (depletion mode).

¹ פרופ' דניאל כהנמן הרבה לחקור את מוגבלות וכשלי החשיבה האנושית, והראה שגם כשנדמה לנו שאנו חושבים באופן רציונלי, אנו רחוקים מאוד מכך.
² נזכור שישנן סיבות לעייפות לאחר אכילת פחמימות פשוטות ביניהן, הגוף מייצר כמויות גבוהות של אינסולין כדי לווסת את רמות הסוכר בדם, וירידת כמות הסוכר במהירות גורמת לעייפות. בנוסף, הגוף מייצר הורמוני שינה שמומרות לסרטוני ומלטונין במוח, מה שמוביל לעייפות מוגברת.