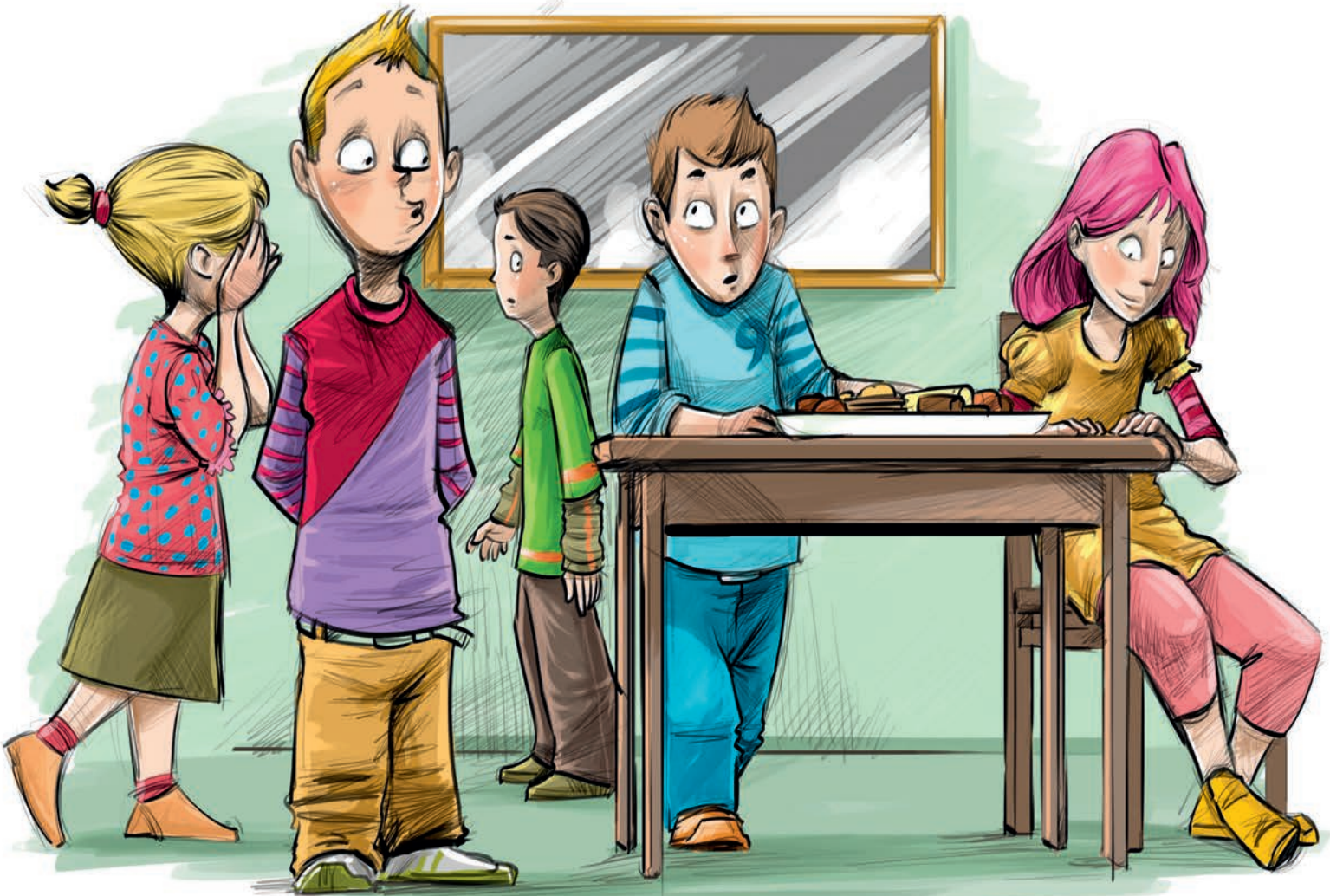


# Hayatta Başarının Sırrı



*Dört yaşındasınız ve size bir çikolata veriliyor.*

*Ancak çikolatayı hemen yemez beklerseniz daha büyük bir çikolata kazanacağınız söyleniyor.*

*Ne yapardınız?*

*Daha büyük bir çikolata için bekler miydiniz yoksa "küçük de olsa tadını çıkarırım" deyip yer miydiniz?*

*Çok basit gibi görünse de bir çocuğun böyle bir durumda sergileyeceği davranış, yaşamının geri kalanında başarılı olup olmayacağı hakkında çok önemli ipuçları veriyor.*

Stanford Üniversitesi psikoloji profesörlerinden Walter Mischel, 1958 yılında bir ada ülkesi olan Trinidad'da kültürel farklılıklar ve kişilik üzerine bir araştırma yapıyordu. Araştırmanın amacı ülkede yaşayan Afrika kökenli ve Doğu Hindistan kökenli etnik gruplar arasındaki sözde "kişisel" farklılıkları bilimsel yöntemlerle incelemektir. Doğu Hindistanlılar Afrikalıları "yaptığının sonucunu düşünmeden hareket eden, anlık zevkler peşinde koşan, çalışmayan, gelecekte elde edebileceği büyük kazançlar yerine bugün eline geçirdiği küçük kazançlarla yetinen kişiler" olarak tanımlıyordu. Afrikalılar da Doğu Hindistanlıları "cimri, eli sıkı, gelecekte daha iyi veya daha çok kazanç elde etme umuduyla şu an ellerinde olanın da tadını çıkaramayan kişiler" olarak tanımlıyordu. 35'i Afrikalı, 18'i Hindistan kökenli, yaşları 7 ile 9 arasında değişen ve aynı okula giden 53 çocuk üzerinde bir deney yapıldı. Çocuklara, deneyi yapan kişinin aslında okul hakkında bilgi toplamak üzere orada olduğu, öğrencilere yardımlarından dolayı çikolata vereceği söylendi. Deneyi yapan kişi elindeki biri küçük diğeri büyük çikolatayı çocuklara gösterdikten sonra "maalesef yanımda bu büyük çikolatalardan yeterince yok, fakat önümüzdeki haftaya kadar beklerseniz bu büyük çikolatadan getireceğim. Ama isterseniz şimdi bu küçük çikolataları alabilirsiniz" dedi. Çocuklara küçük çikolatayı almaları durumunda bir hafta sonra gelecek büyük çikolatalardan alamayacaklarını çok açık olarak ve ısrarla belirtti. Önlerindeki boş kâğıtlara, şimdi küçük çikolatayı mı yoksa bir hafta sonra büyük çikolatayı mı istediklerini yazmalarını istedi. Mischel çalışmasının sonuçlarını duyurduğu makalesinde, bu iki etnik grup arasında önemli düzeyde farklılık olduğunu yazacaktı. Afrika kökenlilerin çoğu o gün küçük çikolatayı tercih ederken, Hindistan kökenlilerin çoğu bir hafta bekleyip büyük çikolatayı almayı tercih etmişti. Çocukların yaşı da kararlarında önemliydi.



8-9 yaşlarındaki çocuklar zevki ertelemede daha başarılıydı. Çocukların ait oldukları sosyoekonomik sınıfın, sonuçlar üzerinde herhangi bir etkisinin olmaması çalışmanın ortaya çıkardığı ilginç bir bulguydu. Öğrencilerin ailelerinin zengin mi yoksa fakir mi olduğu fark etmemişti, ama ailede baba olup olmadığı önemli bir etkendi. Afrika kökenli öğrenciler arasında tek ebeveynli çocukların sayısı daha fazlaydı. Anne ve babanın bir arada olduğu ailelerin çocukları zevki ertelemede daha üstün başarı sergilemişti.

Mischel 1972 yılında yaptığı benzer bir çalışmada, bu sefer çocuklarda zevk erteleme yetisinin ne zaman geliştiğini belirlemeyi hedeflemişti. Deney Stanford Üniversitesi'nin Bing Anaokulu'na giden 4-6 yaşlarındaki çocuklar üzerinde gerçekleştirildi. Çocuklar, içinde bir masa ve bir sandalye dışında dikkat dağıtıcı herhangi bir nesne olmayan, küçük bir odaya alındı. Masanın üzerindeki bir tepside kaymaklı bisküvi, beyaz süngerimsi yapıda yumuşak bir şeker ve tuzlu kraker vardı. Araştırmacı, çocuklara odada kendisini beklemelerini, bu arada isterlerse şekerini hemen yiyebileceklerini, ama kendilerini kontrol eder ve beklerlerse geri geldiğinde onlara ödül olarak ikinci bir şeker vereceğini söyledi. Çocuklar fark etmemişti, ama duvardaki aynanın arkasından Mischel onların davranışlarını izliyordu. Çocuklar arasında şekerini yememek için dikkatini dağıtmaya veya başka şeylerle ilgilenmeye çalışanlar vardı. Elleri ile gözlerini kapayanlar, tüm vücudu ile başka bir yöne dönerek tepsiyi görme alanından çıkaranlar, masayı tekmeleyenler, saçını oynayanlar, sanki oyuncak bir hayvanmış gibi şekerini okşayanlar vardı. Bazıları da kurnazdı, örneğin bir kız çocuğu şekli küçük bir silindiri andıran süngerimsi şekerin içini büyük bir ustalıklarla boşaltmayı başarmıştı. Bir diğer erkek çocuk ise kaymaklı bisküviyi güzelce ayırıp kaymağını yemiş, daha sonra hiçbir şey olmamış gibi bisküviyi birleştirip tepsideki yerine bırakmıştı. Çocukların bir kısmı da araştırmacı odadan ayrılır ayrılmaz şekerini mideye indirmişti. Deney 600'un üzerinde çocukla tekrarlandı. Çoğu şekerini yememek için gayret gösterdi. Fakat yaklaşık üçte ikisi bir süre sonra dayanamayıp şekerini yedi. Çocukların üçte biri ise araştırmacının on beş dakika sonra odaya geri gelmesini bekleyerek ikinci şekerini almaya hak kazandı. Çocukların yaşları zevki ertelemelerinde çok önemli bir belirleyiciydi. Yaş ilerledikçe otokontrol de güçleniyordu.



Kişilik üzerindeki diğer çalışmalarına yoğunlaşan Mischel, şeker deneyini neredeyse unutmuştu. Fakat deneye katılanlar arasında Mischel'in üç kızı ve birlikte büyüdüğü yakın arkadaşları da vardı. Mischel arada bir kızlarına arkadaşlarını soruyor, derslerinin nasıl gittiğini, okulda başarılı olup olmadıklarını öğrenmeye çalışıyordu. Bilim insanı olmasının kendisine kazandırdığı gözlem yeteneğini evde de devam ettirince bir sürprizle karşılaşacaktı. Aldığı cevaplarla yıllar önce yaptığı şeker deneyinin sonuçları arasında bir ilişki var gibiydi. Kızlarından, arkadaşlarının okuldaki başarılarını birden beşe kadar bir rakamla değerlendirmelerini

istedi. Onların değerlendirmeleri ile şeker deneyinin sonuçlarını karşılaştırdığında zevk erteleme ile okuldaki başarı arasında doğrusal bir ilişki olduğunu gördü. Bunun üzerine 1981 yılında, ilk denemeye katılan ve artık lise öğrencisi olan altı yüzden fazla çocuğun anne babalarına, öğretmenlerine ve okuldaki akademik danışmanlarına mektup göndererek çocuklar hakkında detaylı bilgi istedi. Bu bilgileri karşılaştırdığında evde ve okulda davranış bozukluğu sergileyen, dikkat problemi yaşayan, stresli şartlarda zorlanan, arkadaşlıklarını devam ettirmede problem yaşayan hatta üniversiteye giriş hazırlık sınavlarında düşük puan alan öğrencilerin, zevk ertelemeye zayıf olan çocuklar arasından çıktığını gördü. On beş dakika daha bekleyebilmiş çocuklar, okulda başarılı oldukları gibi bu sınavlardan da diğerler çocuklardan daha yüksek puan almıştı.

Terrie Moffitt ve liderliğindeki bir araştırma ekibi Yeni Zelanda'da, günümüzde de devam eden geniş kapsamlı bir çalışma başlattı. Dünedin şehrinde 1 Nisan 1972 ve 31 Mart 1973 tarihleri arasında dünyaya gelen bütün çocuklar bu çalışmanın bir parçası oldu. Bilim literatürüne "Dünedin Çalışması" olarak geçen bu çalışmada o bir yıl boyunca doğan ve toplumun her kesimini temsil eden 1037 çocuk, yaşamları boyunca takip edildi. Moffitt ve arkadaşları, yaşamın ilk on yılında belirlenen kişilik özelliklerinin daha sonraki yaşamlarında bu çocukların başarılarını nasıl etkilediğini belirlemeye, çalışmadan elde edilen sonuçlarla sonraki kuşakların daha iyi yetiştirilmesi için neler yapılabileceğini öğrenmeye çalışıyordu. Çalışmaya katılanlar 3, 5, 7, 9, 13, 15, 18, 21, 26, 32 ve en son olarak da 38 yaşlarında (2012'de) fiziksel ve zihinsel yönden çok kapsamlı değerlendirmeden geçirildi (bundan sonraki değerlendirmeler, denekler 44 ve 50 yaşlarına ulaştığında yapılacak). Değerlendirmeler için Dünedin'e dö-



nen bu kişiler yaşamlarının her alanını kapsayan sorulara cevap verdi ve sağlık değerlendirmelerinden geçti. Dolaşım, solunum ve üreme sistemlerinin durumu değerlendirmek için testler yapıldı, ağız ve diş sağlıklarının durumu belirlendi. Kan tahlilleri yapıldı. Sosyal ve psikolojik açıdan da değerlendirilmeden geçirildiler. Sadece kendileri değil, aileleri hakkında da bilgi toplandı.

Çalışmanın bilim dünyası açısından önemli bir diğer özelliği, çok uzun sürmüş olmasına rağmen deneklerin % 96'sının takip edilebilmiş olmasıydı. Sadece hayatta başarılı olmuş ve durumları iyi olanlar değil, başarısız olmuş olanlar da takip ediliyordu. Bu da elde edilen sonuçların sadece belli bir grubu değil, popülasyonun tamamını temsil ettiğini gösteriyordu. Moffitt ve arkadaşlarının üzerinde durduğu önemli bir kişilik özelliği çocukların otokontrol yetileriydi. Çocukların yaşamlarının ilk on yılındaki davranışlarına ba-

karak şu sorulara cevap aramaya çalıştılar: Çocuk düşünmeden hareket ediyor mu? Anlık kararlar verip onları hemen uyguluyor mu? Sırasını bekliyor mu? Kolayca canı sıkılıyor mu? Çaba gerektiren işlerden kaçıyor mu? Kolayca dikkati dağılıyor mu? Herhangi bir konuya yoğunlaşabiliyor mu? Riskli şeylerin peşinden koşuyor mu? Yetişkinlerden devamlı ilgi ve teşvik bekliyor mu? Moffitt "Elbette her çocuğun otokontrolü zaman zaman zayıflar, çünkü yaşamın başlangıcında çocukların kendilerini kontrol etme yetisi zaten zayıftır, onun için de anne ve babalar onları bu konuda eğitir. Ancak bizim araştırmamızda, çocuklar bu özellikler açısından değişik yaşlarda değerlendirildi. Ayrıca her değerlendirme sürecinde her çocuktan elde edilen bilgilerin yanı sıra dört ayrı öğretmeninden ve ebeveynlerinden de bilgi alındı. Dolayısıyla "otokontrol" derken yıllar boyu devam eden ve farklı ortamlarda tekrarlayan davranışları kast ediyorum" diyor.

Moffitt ve ekibi denekler otuzlu yaşlarına ulaştığında, yıllarca elde ettikleri bilgileri karşılaştırdı ve olağanüstü bir gerçeğin gün ışığına çıktığını gördü. Çocukların yaşamlarının ilk on yılında sergilediği kendini kontrol etme yetileri, ileride başarılı olup olmayacaklarını tahminde ailelerinin gelir düzeyinden ve hatta kendi zekâ düzeylerinden bile çok daha etkili bir göstergeydi. Başarılı oldukları alan sadece meslekleri de değildi. Moffitt kendilerini kontrol edebilme yetileri açısından denekleri en güçlüden en zayıfa doğru beş gruba ayırdı; böylece her grupta yaklaşık 200 kişiye ait veri değerlendiriliyordu. Bu veri seti, her bir denek için o güne kadar klinik düzeyde yaşadığı sağlık problemlerinin sayısı ile karşılaştırılınca, çocuk yaşta otokontrol yetisinin, kişinin ileriki yıllardaki sağlık durumunun sağlam bir göstergesi olduğu da ortaya çıktı.

Otokontrolü zayıf olanlar, sağlık problemleri en fazla olanlardı. Kendilerini kontrol edebilenler ise çok daha sağlıklıydı. Moffitt ve ekibi bununla da yetinmeyip bir adım daha ileri giderek 38 yaşında olan deneklerin sonraki yaşamlarında sağlık problemleri açısından risk düzeylerini de tahmin etti. Bunun için gözün retina tabakasındaki kan damarlarının genişliği belirlendi. Bu damarların genişliği, ileride kişinin felç olma riskini ve beyindeki dolaşım sistemiyle ilgili başka bazı rahatsızlıkları geçirme riskini belirlemede önemli bir göstergedir. Genel sağlık durumunda olduğu gibi bu konuda da, otokontrolü zayıf olanların risk oranının çok daha yüksek olduğu ortaya çıktı.

Otokontrolle sağlık arasındaki ilişkiyi araştıran bilim insanlarından biri de Columbia Üniversitesi'nde Mischel'in doktora öğrencisi olmuş ve şu anda Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olan Özlem Ayduk'tu.

Ayduk ve araştırma grubu, Mischel'in ilk çalışmasına katılan çocuklardan 164'ünü 30 yıl sonra değerlendirdiğinde, zevki erteleme yetisi ile boy ve ağırlığı esas alan ve vücuttaki yağ miktarının bir ölçüsü olarak kullanılan vücut kütle indeksi arasında doğrusal bir ilişki olduğunu buldu. Çocukların şekeri yemeyi ertelediği her dakika, otuz yıl sonra ulaştıkları vücut kütle indeksi değerinde 0,2 puanlık bir azalışı öngörüyordu. Bir diğer deyişle dört yaşındayken otokontrolü zayıf olan çocuklar otuz dört yaşına geldiklerinde, otokontrolü güçlü olan çocuklardan daha şişmandı. Ayduk "elde ettiğimiz sonuçlar çocuklarda otokontrolü iyileştirmeye yönelik müdahalelerin onların ileri yaşlarda aşırı şişman olma risklerini azaltacağını gösteriyor" diyor ve ekliyor "bu da toplumun tamamı için olumlu sonuçlar doğuracaktır".

Moffitt ve arkadaşları çocukken otokontrolü zayıf olanlar arasında, 38 yaşına ulaştıklarında daha yüksek oranda sigara, içki ve uyuşturucu bağımlısı bulunduğunu belirledi. Mahkeme ve polis kayıtlarından deneklerin herhangi bir suç işleyip işlemediğine bakılınca, o tarihte 38 yaşında olup da çocukken zayıf otokontrolle sahip olanların % 40'ının, yasalar ile başlarının derde girmiş olduğu ortaya çıktı. Maddi durum açısından da benzer bir eğilim vardı. Çocukken otokontrolü güçlü olanlar gelecek için daha fazla yatırım yapmıştı ve mali durumları daha iyiydi. Diğerleri ise yaşamları boyunca mali problem yaşamıştı.

Moffitt ve arkadaşları bu sefer çocuklukta sergilenen otokontrol yetisinin bir sonraki kuşağı etkileyip etkilemediğini belirlemek için denekler çocuk sahibi olduklarında iyi birer anne veya baba olup olmadıklarını değerlendirdi. Otuzlu yaşların sonuna doğru yaklaştıklarında deneklerin % 75'i, yani yaklaşık 750'si çocuk sahibi olmuştu. Çocukları üç yaşına ulaştığında araştırma ekibi onları evlerinde ziyaret edip hem çocukları hem de anne ve babaların çocuklarıyla olan ilişkilerini değerlendirdi. Yapılan video kayıtlar, ebeveynlik konusunda uzman kişilere gönderildi. Bu uzmanlar araştırma ekibinin bir parçası olmadığı için, denekleri tarafsız olarak değerlendirdi. Uzmanlar ebeveynliği anne ve babaların çocuklarına gösterdiği sıcaklık, çocuklarının ihtiyaçlarına gösterdiği hassaslık ve son olarak da çocuklarının gelişimi için gösterdikleri çaba açısından değerlendirdi. Bu değerlendirmelerin sonucu da diğerlerine paraleldi. Çocukken otokontrolü zayıf olanlar büyüyüp çocuk sahibi olduklarında da zayıf birer ebeveyn olmuştu. Çocuklarına karşı daha az sıcak ve onların ihtiyaçlarına karşı daha az hassaslardı. Ayrıca çocuklarının gelişimini sağlayacak bir ortam oluşturmada da geride kalmışlardı. Dünyenin Çalışması'nda araştırmacılar verileri değerlendirirken, karşılaştırmaların sağlıklı olabilmesi için birtakım istatistiksel düzenlemeler yaparak çocukların yetiştiği ortamların farklılığından doğacak etkileri en aza indirmeye çalıştı. Fakat yine de çocukların aile ortamlarının birbirinden farklı olmasının, sonuçları etkilemiş olacağını düşünüyor olabilirsiniz.



Bu olasılığı ortadan kaldıracak en etkin yol, deneyi aynı ailede büyümüş, dolayısıyla aynı çevre koşullarına maruz kalmış ikizler üzerinde yapmak olacaktır. Moffitt ve ekibi bu düşünceyle aynı çalışma modelini kullanarak bu sefer İngiltere’de bir çalışma başlattı. 1995-1996 yıllarında doğan 2232 ikiz çalışmaya alındı. İkizlerin yaklaşık yarısı tek yumurta, diğer yarısı ise çift yumurta ikizleriydi. Araştırmacılar ikizleri doğumlarında, 5, 7, 10, 12 ve 18 yaşlarında Dünedin Çalışması’ndaki gibi değerlendirmeden geçirdi. Günümüzde hâlâ lise öğrencisi olan ikizler, okuldaki başarıları, sigara alışkanlığı ve gençlik suçları işleyip işlemedikleri bakımından değerlendirildi. Bu üç kriter gençlerin yetişkin yaşlardaki, sırasıyla mali durumlarını, sağlık durumlarını ve hukuk sistemi ile ilişkilerini tahminde en güçlü kriterlerdi. Aynı ailede yetişmiş ve hemen hemen aynı şartlara maruz kalmış ikizlerden de Dünedin Çalışması’na paralel sonuçlar elde edildi. Otokontrolü zayıf olanlar okulda daha fazla sorun yaşıyor ve pek çoğu sigara kullanıyordu. Aralarında polisle başı derde girenler de vardı. Bu çalışma, sadece aile ortamı veya anne babanın ebeveynlik yeteneklerinin değil, çocuğun kendisinden kaynaklanan otokontrolü geliştirme yeteneğinin de önemli olduğunu gösteriyordu.

Otokontrolle ilgili araştırmalar uzun süre davranışlara ve davranışların uzun süreli sonuçlarına odaklandı. Fakat son yıllarda otokontrolün diğer zihinsel işlevlerle olan ilişkisi ve hatta beynin hangi bölümlerini etkilediği konusunda da bulgular elde edildi. Ayduk ve bu konuda çalışan diğer bilim insanları zevk erteleme yetisi ile duyguları yönlendirebilme yetisi arasında önemli bir ilişki olduğunu buldu. Bu ilişkinin ilk delilleri de yine Mischel’in ünlü çalışmasına dayanıyor.

O çalışmada dikkatlerini tamamen şekerle yöneltilip gözlerini şekerle diken çocukların beklemekte zorlandığı, dikkatlerini başka şeylere veren, örneğin duvarlara bakan veya masayla, saçlarıyla oynayan çocukların beklemekte daha az zorlandığı gözlenmişti. Bu gözlemler çocukların deney sırasında dikkatlerini yönlendirme yetilerinin bekleme zamanını doğrudan etkilediğini gösteriyordu. Daha sonraki çalışmalar, deneyler sırasında öfkeli veya üzgün olan çocukların dikkatlerini ödüle (şeker) daha çok odakladığını gösterdi.

Ayduk bu konularda elde edilen bilimsel verilerin, zevk erteleme ve duyguları yönlendirebilme yetilerinin birbiriyle bağlantılı olduğuna ve genel bir “kendini yönlendirme yetisinin” varlığına işaret ettiğini belirtiyor. Bu kurama göre kişiler arasındaki bu “kontrol merkezi”nin gücü açısından farklılık, her birimizin değişik uyarılar karşısındaki tavrına yansıyor (şekeri alıp almak, istediği olmadığında hırçınlaşmak, düşünmeden anlık tepkiler vermek). Dolayısıyla hem zevk erteleme yetisi hem de duyguları kontrol edebilme yetisi aynı genel kontrol merkezinin gücünü yansıtıyor. Böyle olunca da birinden elde edilen veri (örneğin zevk erteleme yetisi), diğerinin (duyguları kontrol edebilme) göstergesi olabiliyor. Ayduk, beyin görüntüleme araştırmalarından elde edilen sonuçların bu kuramı destekler nitelikte olduğunu belirtiyor. Bu çalışmalar hem zevk erteleme hem de duyguların yönlendirilmesi işlevleri yerine getirilirken beyindeki lateral prefrontal korteksin etkinleştiğini gösteriyor. Ayrıca deneklere negatif duygularını artıracak veya azaltacak fotoğraflar gösterildiğinde amigdalanın etkinliği değişiyor.



Olumsuz duyguların artması amigdalanın etkinliği artırırken bu duyguların azalması amigdalanın etkinliğini düşürüyor. Aynı konuda yapılan başka bir çalışma ise lateral prefrontal korteksin etkinliği arttığında amigdalanın etkinliğinin azaldığını, bu ikisi arasında ters yönde bir ilişki olduğunu gösteriyor. Casey ve arkadaşları, kendini kontrol edebilmede, fiziksel tepkinin önlenmesinde ve düşüncelerin baskı altında tutulmasında özellikle ventrolateral prefrontal korteksin önemli olduğunu bildiriyor. Bütün bu bulgulara rağmen Ayduk bu konuda daha fazla ve detaylı çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu, örneğin kendini kontrol edebilme yetisinde sadece lateral prefrontal korteksin işlev görmediğini, beynin başka bazı bölgelerinin de görev aldığını vurguluyor.

Otokontrol her kültürde çocuklara öğretilmeye çalışılan ve önemli sayılan bir yeti. Ancak değişik ülkeler ve kültürler arasında bu açıdan farklar olduğu da bir gerçek. Kültürel farklılığın çocukların eğitiminde ne kadar önemli olduğunu, kısa süreli olarak ABD'ye gelen bazı ailelerde gözlemledim. Bilimsel olmamakla birlikte kişisel gözlemlerim, Uzak Doğu, Çinli ve özellikle Güney Koreli anne ve babaların çocuklarının eğitimiyle daha yakından ilgilendiği ve çocuklarının eğitimi için daha fazla zaman harcadığı yönündeydi. Çocuklarının performanslarını yakından takip edip gerekli desteği sağladıklarını ve çocuklarını teşvik ettiklerini gözlemledim. Sosyal ortamlarda çocuklarının başarılarını sıklıkla dile getiriyor olmaları da dikkat çekiciydi. Erken yaştan itibaren çocuklarına kendilerini kontrol etmeyi öğretiyorlardı.

Özellikle Güney Kore'de, çocukluklarını yaşamama pahasına olsa da, çocukların zamanlarının büyük bir kısmını ders çalışmakla geçirdiği biliniyor. Ebeveynler, eğitimde avantajlı olmaları için çocuklarına özel öğretmenler tutup gece geç saatlere kadar çalışmalarını sağlıyor. Güney Kore'de bu tür uygulamaların günde on dört saat gibi anormal bir seviyeye ulaşması hükümetin gece saat 10'dan sonra çocukların ders çalışmasını resmen yasaklamasına neden olmuş. Hükümet kurala uyulmasını sağlamak için denetçiler tutmuş. Her ne kadar aşırı olsa da, bu tür uygulamaların Uzak Doğu çocuklara avantaj sağladığı bilimsel çalışmalarla da tespit edilmiş bir gerçek. Örneğin bir çalışmada Çinli anaokulu öğrencilerinin zihinsel kontrol geliştirmede, aynı yaştaki Amerikalı öğrencilerden altı ay ilerde olduğu gözlenmiş. Bir başka çalışmada ise 3 yaşındaki Koreli çocukların kendilerinden yaklaşık bir buçuk yaş daha büyük İngiliz çocuklarla aynı düzeyde zihinsel kontrole sahip olduğu belirlenmiş. Mischel'in 1958'de yaptığı ve Af-

rikahılar ile Hindistanlılar arasında yaptığıyla karşılaştırmayı da göz önüne alırsak, bütün bu gözlemler otokontrolün öğretilbilir olduğunu kanıtlıyor.

Terrie Moffitt hem Yeni Zelanda hem de İngiltere'de gerçekleştirilen ve yıllarca süren çalışmalarına dayanarak, çocukların erken yaşlarda sergilediği otokontrol düzeyinin sadece gelecekteki başarılarını, sağlıklarını ve hukuk sistemiyle olan ilişkilerini belirlemekle kalmadığının, otokontrolün daha büyük çerçevede uluslar ve toplumlar için de çok önemli olduğunun altını çiziyor. Otokontrol eğitiminden, o konuda zaten güçlü olsalar bile tüm çocukların büyük fayda göreceğini belirtiyor. Bu nedenle ülkelerin eğitim programlarında otokontrolü geliştirmenin amaç edinilmesini öneriyor. Örnek olarak çocuk programlarından *Susam Sokağı*'nin bir uygulamasına dikkat çekiyor. Program yapımcıları çocuklara otokontrolü ve zevki ertelemeyi öğretmek için "Benim için, senin için, sonrası için" adlı bir program yapıyor. Elmo, Açıkgoz ve Kurabiye Canavarı çocuklara para biriktirmeyi telkin ediyor. Fakat Kurabiye Canavarı eline para geçer geçmez kurabiye alıp yiyor. Kurabiye Canavarı'nın yaptığı aksine, zevkin ertelenmesinin olumlu sonuçları gösterilerek çocuklara otokontrol ve zevk erteleme öğretiliyor.

Ayduk bu sonuçlara bakarken bir gerçeği de göz önünde bulundurmak gerektiğini belirtiyor. "Bütün bu sonuçlar zevk erteleme veya otokontrol yetisi güçlü olan çocukların hayatta başarılı olma olasılıklarının, düşük olanlardan daha yüksek olduğunu gösteriyor. Ancak bu sonuçlar otokontrolü güçlü olan her çocuğun kesinlikle hayatta başarılı olacağı veya bu yetisi güçsüz olan her çocuğun kesinlikle hayatta başarısız olacağı anlamına gelmiyor" diyor ve ekliyor "bununla birlikte çocuklarımızın bu yetilerini geliştirmelerine yardımcı olarak onların yaşamda başarılı olma şanslarını artırmalarına katkıda bulunabiliriz". Otokontrol ve zevk erteleme konularında çocuklarımızı vereceğimiz eğitim şüphesiz sadece onların kendi geleceği için değil, ülkemizin geleceği için de çok olumlu sonuçlar doğuracaktır.

Çizimler: Ersan Yağız

#### Kaynaklar

- Mischel, W., Ebbsen, E. B., Zeiss, A. R., "Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification", *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 21, s. 204-218. 1972.
- Stanford şeker deneyi: [http://en.wikipedia.org/wiki/Stanford\\_marshmallow\\_experiment](http://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_marshmallow_experiment)
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., Caspi, A., "A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety", *Proceedings of National Academy of Sciences USA*, Cilt 108, s. 2693-2698, 2011.

- Aamodt, S. ve Wang, S., "Building Self-Control, the American Way", *New York Times*, 17 Şubat 2012.
- Dünedin Çalışması: <http://dunedinstudy.otago.ac.nz/> Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., Ayduk, O., "Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later", *Journal of Pediatrics*, Cilt 162, s. 90-93, 2013.
- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M. G., Wilson, N. L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., "Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later", *Proceedings of National Academy of Sciences USA*, Cilt 108, s. 14998-15003, 2011.



Bahri Karacay, Iowa Üniversitesi Tıp Fakültesi Pediatri Bölümü, Çocuk Nörolojisi Kürsüsü öğretim üyesidir. Nörolojik doğum kusurları üzerinde genler düzeyinde yaptığı araştırmalar Amerikan Sağlık Enstitüsü (NIH) tarafından destekleniyor. Karacay'ın ilk kitabı "Yaşamın Sırrı DNA" TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları arasında yayımlandı. [www.bahrikaracay.com/blog](http://www.bahrikaracay.com/blog)

