

Haberler

Evler Kitaplarla Dolsun!

Özlem Ak

Evlerinde daha fazla kitabı olan çocuklar, büyüdüklerinde daha az zihinsel gerileme yaşıyorlar. Kitaplarla dolu evlerde büyüyen çocuklar, ekonomik koşullar ve eğitim gibi faktörler dikkate alındığında bile, yaşlandıklarında daha az bilişsel gerileme eğilimi gösteriyor. Bu bulgu, erken bilişsel zenginliğin beyin üzerinde uzun süreli koruyucu etkilere sahip olduğunu gösteriyor.

Önceki araştırmalar, evlerinde büyük kütüphaneleri olan çocukların okulda ve sonraki kariyerlerinde daha başarılı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğunu bulmuştu. İsrail'deki Ben-Gurion Üniversitesinden Ella Cohn-Schwartz ve meslektaşları, erken yaşta kitap okumanın faydalarının yaşlılığa kadar uzanıp uzanmadığını merak ettiler. Bunun için,



“Avrupa'da Sağlık, Yaşlanma ve Emeklilik Anketi”nin bir parçası olarak, 16 Avrupa ülkesinde 2011 ve 2013 yıllarında hafıza testleri yaptıran ve Alzheimer hastalığı olmayan 65 yaş ve üstü 8.000'den fazla kişinin verilerini analiz ettiler. Testlerde, belirli kelime listelerini ezberlemek ve 1 dakika içinde mümkün olduğunca çok hayvani adlandırma etkinlikleri uygulanmıştı.

Araştırmacılar katılımcılardan çocukken evlerinde aşağı yukarı kaç kitap olduğunu belirtmelerini istedi ve onlara “kitap yok”, “bir raf (yaklaşık 25 kitap)”, “bir kitaplık (yaklaşık 100 kitap)”, “iki kitaplık veya

daha fazla” seçeneklerini sundu. Daha büyük kitap koleksiyonlarıyla büyüdüğünü ifade edenler, tüm hafıza testlerinde daha iyi performans gösterdi. Ayrıca, 2011 ve 2013 yıllarında yapılan testlerdeki puanlarında daha küçük bir düşüş, yani daha yavaş bilişsel gerileme sergilemiş oldukları da tespit edildi. Araştırmacılar; katılımcıların serveti, eğitimi, fiziksel sağlığı ve diğer faktörleri ayarlamak için istatistiksel teknikler kullandıklarında da bulgular aynıydı.

Cohn-Schwartz'a göre, bunun nedeni erken yaşta kitap okumanın kişileri daha fazla okumaya teşvik etmesi,

bunun da “bilişsel rezervleri” artırması olabilir. Okuma gibi entelektüel olarak uyarıcı faaliyetlerin beyinde, Alzheimer hastalığındaki gibi, dejeneratif süreçlere karşı tampon görevi gören fazladan bağlantılar oluşturduğu biliniyor. Avustralya Edith Cowan Üniversitesinden Ralph Martins, bu fazladan bağlantıların erken çocukluk evresinde inşa edilmiş olma ihtimalinin yüksek olduğunu söylüyor. Bununla birlikte, Martins, kitap odaklı evlerde büyüyen çocukların, spor yapma ve müzik aletleri çalma gibi bilişsel rezervlerini arttırabilecek diğer uyarıcı faaliyetlere de katılmaya teşvik edildiğini belirtiyor. ■