

## Az önkontroll és a sikeres élet közötti kapcsolat

2013-06-18 | SZERZŐ: HUNOR DÓRA

**Kiderülhet-e már egy gyermekről kis korában, hogy mennyire lesz sikeres felnőttként attól függően, hogy mennyi önkontrollal rendelkezik? Egy híres 1960-as években indult kutatás szerint igen.**

Az elképzelés, hogy az önkontroll fontos szerepet játszik a sikerben nem új keletű gondolat. Az 1960-as évek végén Walter Mischel, egy Kolumbiai Egyetemen dolgozó pszichológus azt vizsgálta, vajon képesek-e 4 éves gyermekek ellenállni az eléjük letett egy darab édesség elfogyasztásának, ha egyedül hagyják őket, miután cserébe felajánlották, hogyha nem nyúlnak az édességhez, néhány perc múlva többet kaphatnak belőle. Mischel és kollégái az önkontroll nagyon változatos szintjeivel találkoztak a kísérlet során. Azok a gyermekek, akik nagyobb önkontrollal rendelkeztek, jobban teljesítettek később az iskolában, magasabb pontokat értek el a sztenderd iskolai teszteken.

A szülei is úgy nyilatkoztak róluk, hogy jobb a koncentrációs képességük, nagyobb a tudásuk és intelligensebbek. A kutatás Terrie Moffitt, a Duke Egyetemen dolgozó pszichológust is kíváncsivá tette, és szerette volna megtudni, hogy a több önkontrollal rendelkező egyének - és nem csak azok, akik az édességnek nem tudnak ellenállni - sikeresebbek-e az életben.

A kutatáshoz egy nemzetközi csapat alakult meg, akik 1000 új-zélandi 1972 és 73 között született gyermek életét követték nyomon 3 éves kortól 30 éves korukig, valamint 500 brit 1994-95-ben született ikert vizsgáltak 4 és 12 éves koruk között. Számos különböző módszert használtak arra, hogy lemérhessék a gyermekek önkontrollját: mérték a megfontolás nélküli, impulzív cselekvések meglétét, egy feladatnál mutatott kitartásukat, türelmük mértékét sorban állás közben, valamint hiperaktivitásuk szintjét.

Az ikrekkel folytatott kutatás esetében összehasonlították a több önkontrollal rendelkezőt ikertestvérével. Akiknél az önkontroll szintje 5 éves korában alacsonyabb volt, nagyobb valószínűséggel kezdtek el később dohányozni és az iskolában rosszul teljesíteni 12 évesen.

Ezek a problémák később is folytatódtak. Kiszűrve az IQ és a szocioökonómiai státusz hatását, a kutatók úgy találták, hogy akik gyermekként a legkevesebb önkontrollal rendelkeztek, felnőttként több, mint kétszer akkora valószínűséggel szenvedtek harmincas éveikben valamilyen egészségügyi problémától - mint például magas vérnyomástól, súlyproblémáktól, tüdőbetegségtől, nemi betegségektől. 32 éves korukban 20%-kal kevesebbet kerestek, és háromszor nagyobb valószínűséggel lettek cigaretta, alkohol,- vagy drogfüggők, vagy követtek el bűncselekményt.

Moffitt szerint itt nem két - fegyelmezett, vagy fegyelmezetlen - kategóriáról van szó, sokkal inkább a viselkedések egy szélesebb spektrumáról. „Ez azt jelenti, hogy mindannyiunknak van hová továbbfejlesztenünk önkontrollunkat, melyből profitálhatunk.”

Moshe Bar-t, a Harvard Orvosi Egyetem pszichológusát, aki a tanulmányban nem vett részt, lenyűgözték ezek a hosszabb távú hatásokra irányuló eredmények, de felhívja a figyelmet arra, hogy a vizsgálat megfigyelés jellegű, és nem következik belőle kizárólagosan, hogy az önkontroll közvetlenül sikerhez vezet. Szerinte az édességet rögtön elfogyasztó gyermekek szüleinek nem kell azonnal kétségbe esnie, mivel a tanulmány azt is kimutatta, hogy a gyermekek egy része fejlesztette saját önkontrollját.

Bar 7 és 10 éves gyermekeivel egy olyan játékot játszottak, melyben a játék lényege az édesség kicsomagolásával történő várakozás kizárólag abból a célból, hogy gyakorolják a késleltetést. „Működik” - mondja Bar arra utalva, hogy az önkontroll fejleszthető, bár arra is rámutat, hogy ő mindössze egy két fős mintán tesztelte ezt.

Érdemes lehet átgondolnunk, mennyire vagyunk képesek vágyainkat elhalasztani valami jobb érdekében még azon a határon belül, hogy az életet is élvezhessük. Vajon mennyire vesszük észre, hogy valami, amit azonnal akarunk egy szükséglet-e (például valóban éhesek vagyunk-e, fázunk, és azért kell kabátot venni,

<http://www.onlinepszichologia.hu/hirek/az-onkontroll-es-a-siker-es-elet-kozotti-kapcsolat>

stb.), vagy pedig egy vágyról van szó, melyet elhalaszthatnánk későbbre is, ám hirtelen nem látjuk a különbséget, és azt gondoljuk, hogy erre szükségünk van? Mennyire vagyunk vajon tudatában a mindennapi cselekedeteinknek, hogy mit, miért teszünk?

Talán az önkontroll és a sikeres élet úgy függ össze egymással, hogy aki több önkontrollal rendelkezik, az sokkal inkább képes különbséget tenni a szükségletei és a vágyai között. A legközelebbi bevásárlásnál, cigaretta elszívásánál, édesség vagy alkohol elfogyasztásánál érdemes lehet megállni egy pillanatra, és feltenni magunknak a kérdést, hogy most valóban szükségünk van-e erre, vagy sem.

Az eredeti cikk megjelent: Jennifer Carpenter (2011): Don't Take That Cookie!