

Vahtokarkkikoe ja menestyksen maku

YLE Teema esitti alkuvuodesta kaksiosaisen dokumentin nimeltä Aivojen automatiikka. Mukana oli Walter Michelin kuuluisa vahtokarkkikoe. Nelivuotiaat, jotka jaksoivat odottaa aikuisen paluuta, saivat palkkioksi kaksi vahtokarkkia, kärsimättömät vain yhden. Ohimennen mainittiin, että kärsivälliset menestyivät myöhemmin elämässään aikuisena paremmin kuin kärsimättömät. Mutta miten paljon paremmin, se selviää tutustuttaessa tutkimustuloksiin, joita viime vuosina on alkanut ilmestyä lasten ollessa nyt noin 40-vuotiaita.

Vahtokarkkikokeeseen osallistui aikanaan 500 lasta. Sittenkin keksittiin, että olisi kiinnostavaa katsoa, miten lapset menestyvät myöhemmin. Mukaan seurantatutkimuksiin saatiin noin 160 henkilöä. Kärsivälliset pärjäsivät teini-ikäisinä koulussa ja stressitilanteissa paremmin. Heidän itsetuntonsa oli parempi ja har-

vempi kokeili kokaiinia. Painoindeksi-kin oli keski-ikässä pienempi (Schlam TR ym. J Pediatr 2013;162:90).

Vahtokarkkikoe mittaa eroja kyyvyssä viivästä palkkion saamista. Sen ajatellaan kuvaavan itsekontrollia eli tahdonlujuutta. Heikko tahto on yleinen ongelma. ”Voin vastustaa mitä tahansa paitsi kiusausta”, sanoi Oscar Wilde. Niin ihmiset kuin kyyhyksetkin valitsevat usein mieluummin heti saatavan pienen palkkion kuin myöhemmin saatavan suuremman palkkion. Se on ehkä eduksi luonnonvaraisille kyyhyille mutta haitallista menestystä haluaville ihmisille. Tahdon vahvistaminen olisi avuksi. Se saattaa onnistua kahdella tavalla: joko kääntämällä huomio pois houkutuksesta tai sitten ajattelemalla houkutus toisenlaiseksi kuin mitä se on tai miten se ensin hahmotetaan. Pyritään luomaan siitä vähemmän puoleensavetävä mielikuva. Tähän

viittaavat pienillä henkilömäärillä tehdyt kokeet. Käyttäytymisen ja aivotoinnin välillä on yhteys. Onnistuneesti houkutus torjuvat käyttävät vähemmän aivojen korkeampia yhteyksiä kuin kärsimättömät, ja heillä aktivaation kuva on homogeenisempi (Berman MG ym. Nat Commun 2013;4:1373).

Vielä on vaikeaa sanoa, muuttako tämä tutkimuslinja olennaisesti käytäntöä. Onko kiusauksen vastustaminen geneettinen ominaisuus ja voiko tahdonlujuutta todella kehittää? Tutkimusaineistot ovat pieniä kuten myös osa havaituista eroista. Tutkimukset kuitenkin jatkuvat. Seuraavaksi selvitetään keski-ikäisten sosiaalista, psykologista ja fyysistä hyvinvointia. Hyvä näin. Aihepiiri on tärkeä. Jos voimme parantaa itsekontrollia, se lupaa monella tavalla parempaa menestystä. ■ KP