

Dunedin undersøgelsen og selvkontrol

Tl;dr

Er selvkontrol afgørende for, hvor godt man fungerer socialt, økonomisk og helbredsmæssigt? Vil ændringer af selvkontrol føre til ændringer af social funktion, økonomi og helbred? Dunedin undersøgelsen fulgte en komplet årgang fra byen Dunedin fra fødsel til at de var 32 år gamle.

Undersøgelsesdesign

Dunedin undersøgelsen er en større observationsundersøgelse, der har fulgt en befolkningsgruppe over længere tid og indsamlet data, som kan bruges til at se på sammenhænge mellem selvkontrol, socio-økonomisk status og sundhed. Herunder også brug af alkohol og stoffer. Undersøgelsen har fulgt et komplet årgang, dvs. alle 1037 børn født i samme by i samme år fra deres fødsel til de var 32 år gamle, med 96% af børnene bibeholdt i undersøgelsen hele vejen igennem.



Dunedin, New Zealand

Denne undersøgelse ser altså på korrelationer mellem forskellige observerede data, hvilket selvfølgelig er noget andet end eksperimentelle data: Ved at bruge laboratorie eksperimenter kan man opnå meget precise data, men der er altid en grad af usikkerhed i forhold til, hvor meget disse data afspejler mekanismer, der også fungerer "ude i samfundet". Dunedin undersøgelsen kan således supplere laboratorie data og sige noget om, hvor godt børns selvkontrol forudsiger, hvor godt og dårligt disse børn fungerer længe efter i løbet af deres unge og voksne tilværelse.

Det som blev undersøgt var primært helbredsdata for usunde afvigelser som f.eks. stofafhængighed, inflammation, overvægt, forhøjet blodtryk og kolesterol-tal.

1. I undersøgelser så man på, om børns selvkontrol kan angive deres senere helbredstilstand, økonomisk status og kriminalitet hele vejen langs den observerede distribution af selvkontrol, fra lavest til højest og alle gråzoner derimellem. Dette er vigtigt fordi det vil være effektivt at forbygge disse problemer gennem en indsats for øget selvkontrol, når alle grader af selvkontrol har indflydelse på senere adfærd og helbred. Det betyder nemlig, at en bred indsats vil "flytte hele kurven" i den rigtige retning og give effekter fordelt over alle personer i hele målgruppen, uanset hvilket grad af selvkontrol den enkelte person har som udgangspunkt. En sådan indsats ville medføre en anseelig effekt på helbred, økonomi og kriminalitet for befolkningen i en nation.

2. Selv om Dunedin undersøgelsen ikke omfattede nogen interventioner, så viste det sig at nogle individer rykkede op i fordelingen af selvkontrol i løbet af undersøgelsesperioden. Det var derfor muligt at afprøve den hypotese at en forøgelse af selvkontrol medfører forbedringer af helbred, økonomi og sikkerhed.



3. Fordi det blev undersøgt om deltagerne røg tobak som unge, forlod skolen tidligt eller blev teenage-forældre var det muligt at undersøge om hypotesen holder at børn med lav selvkontrol

fejler på denne måde, på en måde der har konsekvenser for deres langsigtede muligheder og fastholder dem i en livsstil, der er skadelig for deres helbred, økonomi og øger kriminalitet. Hvis unges selvkontrol øver indflydelse gennem den effekt den har på forekomsten af denne slags fejltagelser kan ungdommen vise sig at være den ideelle tidramme for sociale og lovmæssige interventioner.

4. Fordi Dunedin undersøgelsen målte selvkontrol så tidligt som ved 3-års alderen var det muligt at teste hypotesen at individuelle forskelle mellem småbørns selvkontrol indikerer resultater i disse individers voksenliv. Hvis dette er tilfælde vil interventioner i løbet af dette tidlige stadie også være relevant.

Anvendelse af denne form for sociale og lovmæssige interventioner kræver desuden, at man kan isolere selvkontrol, som den aktive faktor der påvirker helbred, økonomi og kriminalitet. Altså i modsætning til de andre relevante faktorer, som f.eks. intelligens eller socio-økonomisk status for deres familie, der også kunne tænkes at være influerende faktorer. Dunedin undersøgelsen indeholder tilstrækkeligt detaljerede socio-økonomiske data til at gennemføre en statistisk kontrol for disses mulige indflydelse.



To af undersøgelsens forskere: Avshalom Caspi and Terrie Moffitt

Ved at bruge en anden befolkningsundersøgelse (en fødsels kohort undersøgelse af søskende) til at se på forskelle mellem søskende kunne forskelle i opvækstmiljø udelukkes som årsag: Man så på om de søskende med relativt mindre grad af selvkontrol udviklede ringere resultater i deres livsbane end deres søskende selv om hjemmet og familien var den samme. Denne undersøgelse adskiller således den individuelle selvkontrol fra alle andre forhold som familier adskiller sig ved (og some er de samme for søskende der vokser op sammen).

Resultater

Selvkontrol blev målt gennem de første 10 leveår, via observationer foretaget af forskerne, børnenes lærere, deres forældre og børnene selv. Målingerne blev foretaget separat for alder 3, 5, 7, 9 og 11 år. Alle data blev kombineret til en enhedsværdi for selvkontrol, der på basis af de mange kilder, har en høj grad af troværdighed.

Indikation af helbred

Det viste sig at Dunedin børn med en høj grad af selvkontrol var mere tilbøjelige til at være vokset op i familier med høj socio-økonomisk status, ligesom at de havde højere gennemsnitlig intelligenskvotient. Dette rejser selvfølgelig den mulighed at selvkontrol er udtryk for mere grundlæggende forskelle i social status eller intelligens.

Det blev derfor undersøgt om barndoms selvkontrol var en indikator for senere voksen helbred, økonomi og kriminalitet uafhængig af intelligenskvotient og social klasse.

Der blev også foretaget interviews med deltagere, da de var blevet 32 år gamle, for at opnå data om depression, stofmisbrug, tobak-, alkohol- og cannabis-afhængighed, såvel som afhængighed af andre illegale eller receptpligtige stoffer.

Som voksne udviste børn med ringe selvkontrol ikke noget øget risiko for depression, men de havde derimod en øget risiko for stofmisbrug, selv efter kontrol for social klasse og intelligenskvotient.

Denne forbindelse mellem selvkontrol og stofmisbrug blev verificeret via personer, som undersøgelsens deltagere havde udpeget som informanter, og som kender dem godt: Som voksne blev børn med ringe selvkontrol vurderet af disse personer til at have større alkohol og stofmisbrugsproblemer.

Indikation af økonomisk status

Hvad har betydning for et godt liv? Hvor bør man sætte ind hvis man ønsker bedre resultater? Man har længe fokuseret på intelligens, indlæring og kognitive færdigheder. Eller på de begrænsninger, som følger af at vokse op i en familie med lav socio-økonomisk status. Dette er der nu meget, der tyder på er en ineffektiv indsats.



Selv om deltagerens familiers socio-økonomiske status og deres intelligenskvotient var en stærk indikator af deres egen senere økonomiske situation, så viste det sig at ringe selvkontrol gav en væsentlig bedre indikation og en mere sikker forudsigtelse af deres senere økonomiske status og indkomst.

Ved 32 års alder var 47% af deltagerne blevet forældre. Deres selvkontrol som børn indikerede sandsynligheden for at deres børn voksede op med enlige forældre eller to forældre (altså at deltageren enten var enlig mor eller fraværende far).

Ved 32 års alderen var børn med lav selvkontrol mindre tilbøjelige til at have opnået de forskellige "byggeklodser", der udgør en stærk økonomisk situation: Ejer bolig, investeringer, pensionsplan (New Zealand). Børn med ringe selvkontrol var også tilbøjelige til at kæmpe med økonomiske problemer i deres voksenliv: De angav at have penge problemer, havde flere gældsproblemer. Lav selvkontrol i barndommen var en stærkere indikator for disse senere problemer end social klasse og intelligenskvotient. Data omkring økonomiske forhold blev verificeret af de informanter, som deltagerne havde udpeget: De blev af disse vurderet til at være forholdsvis dårlige til at håndtere deres økonomi.



Indikation af kriminalitet

Ved at søge i kriminalregistre opnåede man data for kriminalitet begået af undersøgelsens deltagere. Ved deres 32 års alder havde 24% af deltagerne fået dom for noget kriminelt. Børn med ringe selvkontrol var mere tilbøjelige til at have fået dom, selv efter at der blev korrigeret for social klasse og intelligenskvotient.

Selvkontrol gradient

Der blev fundet en gradvis sammenhæng mellem selvkontrol i barndommen og de voksnes deltageres helbred, økonomi og kriminalitet, sådan at lav selvkontrol i barndommen korrelerede med ringe helbred, ringe økonomi og mere kriminalitet. Denne sammenhæng blev set over hele spektret fra ringeste til bedste selvkontrol målinger.

For at styrke hypotesen om en sammenhæng blev data for 61 deltagere med diagnosticeret ADHD lidelse, fjernet fra nye beregninger. Dette blev gjort fordi ADHD er en lidelse, hvor

impulskontrol er skadet. Ved at gennemføre de samme statistiske analyser uden denne gruppe, blev samme gradvise fordeling efter selvkontrol vs. helbred, økonomi og kriminalitet iagttaget. Denne sammenhæng udtrykker altså en generel tendens, der ikke er udtryk for at ADHD-børn farver den samlede vurdering.

Det blev også undersøgt om de børn, der havde den ringeste selvkontrol havde en uforholdsmæssig stor indflydelse på indtrykket af sammenhæng mellem selvkontrol og senere helbred, økonomi og kriminalitet. Dette blev gjort ved at fjerne den gruppe deltagere, der lå i den ringeste femtedel for målt selvkontrol. Efter gennemførelse af samme analyse, sås der stadig en signifikant lineær sammenhæng mellem selvkontrol og tendenser for helbred, økonomi og kriminalitet. Selv efter at have fjernet både den ringeste og den bedst femtedel af deltagerne fra analyse data, vedblev der at være denne lineære sammenhæng.

Er en øget selvkontrol en faktor?

Det var også interessant at afgøre om en forøgelse af børnenes selvkontrol ville føre til ændringer af måleresultater for sociale, helbreds- og økonomiske resultater. Undersøgelsen var som nævnt et observations undersøgelse uden nogen eksperimentel indsats, men der blev i en række tilfælde observeret positive ændringer af børns selvkontrol i perioden fra barndom til ung voksen tilværelse.

De personer, der havde øget deres selvkontrol fra barndom til ung voksen, havde bedre resultater i forhold til helbred, økonomi og kriminalitet, selv efter at man kontrollerede for deres niveau af selvkontrol i barndommen.

Det skal tilføjes, at det ikke er klart, at de naturlige ændringer af selvkontrol svarer til de ændringer, der kan opnås gennem målrettede interventioner for bedre selvkontrol. Aligevel bør disse iagttagelser øge interessen for interventioner, der sigter på at øge selvkontrol.

Fælder

De indsamlede data viser, at der er en række "fælder" som man oftere går i, hvis man som barn har lav selvkontrol. Fælder som kan fastlåse én i en skadelig livsstil. Blandt de børn, der havde lav selvkontrol var der flere, som begyndte at ryge inden, de var fyldt 16, forlod skolen tidligt og uden eksamen eller fik uplanlagte børn, mens de var teenagere. Jo lavere selvkontrol de havde, jo større var sandsynligheden for at de endte i en af disse fælder. Og omvendt: Jo flere af disse fælder, de gik i, jo værre helbred, lavere velstand og mere kriminalitet ville de senere opleve og begå.

Det blev på to forskellige måder testet om disse fælder (rygning, afbrudt skole og uplanlagte børn) kunne forklare betydningen af selvkontrol:

1) Det blev undersøgt statistisk, hvor meget lav selvkontrol forudsage disse disse forskellige fælder: Helbred var 32% forklaret af disse, stofmisbrug 63 % forklaret, sociøkonomisk status 35 %, indkomst 29 %, enlig forælder 61 %, økonomisk planlægning 35 %, økonomiske problemer 47 % og kriminalitet 42 %. Den direkte virkning af selvkontrol var dog stadig signifikant efter at virkningen af disse fælder var freregnet.

2) Det blev undersøgt, hvor meget de samme livsomstændigheder optrådte som resultat af ringe selvkontrol hos de, som ikke gik i nogen af disse fælder. Igen viste selvkontrol i barndommen sig at være afgørende for de senere resultater for disse mål, selvom ingen af dem røg, fik børn tidligt eller droppede ud af skolen før gymnasie niveau.



Bedtydningen af selvkontrol

Forskelle i selvkontrol hos børn kan forudsige en række faktorer – f.eks. helbred, indkomst, misbrug, kriminalitet – i deres liv 10, 20 eller 30 år senere. Dette gælder børn af begge køn. Dette viser at selvkontrol bør være en målsætning for social indsats, hvis man vil have maksimal effekt.

Forskelle i selvkontrol forudsagde deres senere livsbane omtrent lige så godt som intelligensmålinger eller mål for social status. Men disse andre målinger har vist sig at være ekstremt vanskelige at påvirke gennem sociale indsatser. Det amerikanske “Head Start” program

holdes f.eks. stadig kunstigt i live, mens de fleste vurderinger af resultaterne for denne indsats har svært ved at få øje på holdbare varige resultater.

I hver ende af fordelingen mellem høj og lav selvkontrol var afvigelserne uforholdsmæssigt store: De bedste femtedel i gruppen ift. selvkontrol havde 11 % med svære helbredsproblemer blandt sig. I den lavest rangerede del af gruppen var der 27 % med svære helbredsproblemer. Mange af de øvrige problemer kan man genfinde hos misbrugere, mennesker med dobbelt-diagnose eller borderline diagnose. De samme ydergrupper havde også svært divergerende antal misbrugere blandt sig: Henholdsvis 3 % og 10 % af hver af ydergrupperne. Målt på indkomst klarede den selvkontrol-svage ydergruppe sig også markant dårligere: 32 % af dem havde en årlig indkomst på under 20.000 NZ\$ mod 10 % af den stærkeste femtedel. Andelen af enlige forældre var henholdsvis 58 % vs. 26 %, og andelen af krimelt dømte var 43 % vs. 13 %. Så på en række objektive sociale eller økonomiske mål for succes klarer de, der som børn havde lav selvkontrol, sig markant dårligere.

Kilder:

[The Dunedin Study](#)

Terrie E. Moffitt TE, et al. 2011: [A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety](#)