

ปีศาจกล่าวไว้เสมอว่า การศึกษามีความสำคัญ ต่อการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน รวมไปถึงการประสบความสำเร็จในชีวิต คนที่เรียนหนังสือเก่งตั้งแต่เด็ก ย่อมมีโอกาสในการเลือกเรียนคณะที่ต้องการ เลือกงานที่ชอบทำ และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้ดีกว่า จนไปถึงการเลือกคู่ครองที่ดีกว่าคนที่เรียนหนังสือไม่เก่ง ด้วยสาเหตุดังกล่าว จึงไม่น่าแปลกใจที่พ่อแม่จำนวนมากจึงให้ความสำคัญกับการศึกษาของลูก โดยพยายามอยากให้ลูกของตนเรียนหนังสือให้เก่งและสอบได้อันดับที่ดีๆ ในโรงเรียนที่ดีๆ โดยถ้าเป็นครอบครัวที่มีอันจะกินหน่อย ก็จะมีพัฒนาสติปัญญาของลูกจากการเรียนพิเศษนอกห้องเรียนต่างๆ เพิ่มเติม เช่น เรียนดนตรี เรียนกีฬา เรียนเต้นรำ เรียนภาษา เป็นต้น

อย่างไรก็ดี ทักษะทางปัญญา (Cognitive Skill) ที่ได้รับจากการเรียนการสอนในห้องเรียน (หรือนอกห้องเรียน) เหล่านั้น อาจไม่ได้เป็นปัจจัยเดียวที่จะบอกว่าเด็กคนนั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ ทั้งนี้ทักษะทางด้านดำเนินชีวิต (Life Skill) หรือทักษะทางด้านอารมณ์ (Non-cognitive Skill) เอง ก็มีความสำคัญด้วยเช่นเดียวกัน โดยงานศึกษาทางจิตวิทยาจำนวนมากอธิบายว่า การพัฒนาทักษะทางด้านอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากในห้องเรียน แต่เพียงอย่างเดียว แต่แท้จริงแล้วเกิดขึ้นจากการเลี้ยงดูและจากประสบการณ์ที่คนคนนั้นได้รับมาตั้งแต่แรกเกิด

งานศึกษาทางจิตวิทยาที่ได้รับการกล่าวขวัญมากที่สุดชิ้นหนึ่ง ได้พยายามตอบข้อสงสัยดังกล่าวด้วยขนมมาร์ชมัลโล่ (Marshmallow) เพียงแค่ชิ้นเดียวเท่านั้น โดยงานศึกษานี้มีชื่อว่า “การทดสอบขนมมาร์ชมัลโล่ หรือ



Marshmallow Test” โดยเป็นการทดสอบเชิงทดลอง (Experimental Test) ที่ตอบคำถามว่า 1) ทักษะทางด้านอารมณ์ที่สำคัญที่สุดใน การอธิบายความสำเร็จของคนคนหนึ่งนั้น ได้แก่ “ทักษะในการควบคุมตนเอง (Self-Control)” หรือทักษะที่ “สามารถรอคอยได้” (Control of Delaying Gratification) และ

2) การประสบผลสำเร็จในชีวิตของคนคนหนึ่ง เกิดขึ้นจากทักษะที่คนคนนั้นมีมาตั้งแต่แรกเกิด

การทดสอบมาร์ชมัลโล่ (Marshmallow Test) ได้ถูกกระทำขึ้นในช่วงปลายปี ค.ศ. 1960 ถึงต้น ค.ศ. 1970 โดยศาสตราจารย์ Walter Mischel ซึ่งในขณะนั้นเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) โดยได้ทำการทดสอบเด็กกว่า 600 คน ที่มีอายุระหว่าง 4-6 ขวบ ในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง โดยผู้ทำสอบให้เด็กเหล่านั้นเลือกขนมที่ตัวเองชอบ เช่น มาร์ชมัลโล่ ลูกกวาด ชนมเค้ก โดยให้เด็กนั่งอยู่บนโต๊ะในห้องนั้นคนเดียวพร้อมกับขนมที่ตัวเองชอบ 1 ชิ้น

# ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย ‘ขนมมาร์ชเมลโล่’



**✓ กับเศรษฐิก**  
**ปิริยา: พลพิรุฬห์**  
 คณะพัฒนาการเศรษฐกิจและวิทยาลัยนานาชาติ  
 มหาวิทยาลัยนเรศวร (นศ.)  
[www.econ.nida.ac.th](http://www.econ.nida.ac.th); [piriya.pholphirul.blogspot.com](http://piriya.pholphirul.blogspot.com)



โดยผู้ทำการทดสอบได้บอกเด็กว่า หลังจากเขาเดินออกจากห้องแล้ว เด็กคนนั้นสามารถที่จะกินขนมได้ แต่ถ้าเด็กคนนั้นสามารถรอคอยที่จะไม่กินได้ถึง 15 นาที เด็กคนนั้นจะได้ขนมเพิ่มอีก 1 ชิ้น โดยผู้สังเกตการณ์ได้ทำการตรวจสอบพฤติกรรมของเด็กคนนั้นผ่านกระจกเงาทั้งสองด้าน พร้อมกับการอัดวิดีโอเก็บไว้

จากการสำรวจพฤติกรรมระหว่างที่ทำการทดสอบพบว่า เด็กบางคนใช้วิธีการปิดตาเพื่อจะได้ไม่เห็นขนมนั้น บางคนพยายามนั่งมองและตัดสินใจว่าจะกินดีหรือไม่ บางคนเตะโต๊ะ/ทุบโต๊ะ เด็กบางคนพยายามอดทนสักระยะจนท้ายที่สุดก็ไม่สามารถทนได้และตัดสินใจที่จะกินขนม และบางคนเลือกที่จะกินขนมทันทีที่เมื่อผู้สังเกตการณ์เดินออกจากห้อง

อีกหลายปีผ่านไป ทางทีมวิจัยได้ติดตามประเมินผลเด็กกลุ่มนั้น โดยครั้งแรกในปี ค.ศ. 1988 พบว่าเด็กที่สามารถควบคุมตัวเองโดยไม่กินขนม (หรือรอคอยได้ในระยะเวลาที่นานกว่าเพียง 2-3 นาที) จะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่แข็งแรงกว่า (โดยทดสอบจากค่าดัชนีมวลรวมกาย)

และมีโอกาสติดสารเสพติดน้อยกว่า

การประเมินผลในครั้งที่ 2 ในปี ค.ศ. 1990 พบว่าเด็กที่สามารถควบคุมตัวเองโดยไม่กินขนม จะมีผลคะแนนการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (หรือการสอบ SAT) สูงกว่า และสามารถเข้าเรียนในระดับมหาวิทยาลัยได้ดีกว่า

การประเมินครั้งที่ 3 ในปี ค.ศ. 2011 ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กเหล่านั้นอยู่ในวัยกลางคน โดยได้ทำการสแกนสมองและพบว่าผู้ใหญ่ที่ตอนเด็กได้ทำการทดสอบนี้ และสามารถรอคอยที่จะไม่กินขนมได้นานกว่า จะมีระดับสมองที่มีทั้งสติปัญญาและมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีกว่า ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานมากกว่า รวมถึงยังมีชีวิตการแต่งงานที่ดีกว่าด้วย

การทดสอบมาร์ชเมลโล่นี้ได้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาทฤษฎีมนุษย์ควรเริ่มทำตั้งแต่แรกเกิด โดยครอบครัวมีความสำคัญมาก ไม่ใช่จะรอจากระบบการเรียนการสอนในโรงเรียนแต่เพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะการพัฒนาตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล โดยการมีทักษะทางอารมณ์ที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก จะมีนัยสำคัญต่อคนคนนั้นในอนาคต

ไม่น่าเชื่อก็ต้องเชื่อครับว่า ความสามารถในการอดทนรอ และการควบคุมตัวเองของเด็กอนุบาลวัยเพียง 4-6 ขวบ จะมีนัยสำคัญต่อการประสบความสำเร็จในชีวิตได้มากขนาดนั้น ถ้าเรามาดูในโลกปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การดำเนินชีวิตที่ต้องแข่งขันเพื่อให้ทันกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไป อันส่งผลทำให้เด็กในยุคนี้เริ่มที่จะมีความอดทนน้อยลง ซึ่งถ้าเรานำเอาผลที่พบจากการทดสอบมาร์ชเมลโล่ (Marshmallow Test) นี้มาวิเคราะห์ เราก็น่าจะสามารถพอมองเห็นได้ว่า “ทรัพยากรมนุษย์ในอนาคตของเรานั้นน่าเป็นห่วงเพียงใด?” ■