

ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย ‘ขนมมาร์ชมัลโล่’

ปีศาจกล่าวไว้เสมอว่า การศึกษามีความสำคัญ ต่อการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน รวมไปถึงการประสบความสำเร็จในชีวิต คนที่ เรียนหนังสือเก่งตั้งแต่เด็ก ย่อมมีโอกาสในการ เลือกเรียนคณะที่ต้องการ เลือกงานที่ชอบทำ และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้ดี กว่า จนไปถึงการเลือกคู่ครองที่ดีกว่าคนที่เรียน หนังสือไม่เก่ง ด้วยสาเหตุดังกล่าว จึงไม่น่า แปลกใจที่พ่อแม่จำนวนมากจึงให้ความสำคัญ กับการศึกษาของลูก โดยพยายามอยากให้ลูก ของตนเรียนหนังสือให้เก่งและสอบได้อันดับที่ ดีๆ ในโรงเรียนที่ดีๆ โดยถ้าเป็นครอบครัวที่มี อันจะกินหน่อย ก็จะมีพัฒนาสติปัญญาของลูก จากการเรียนพิเศษนอกห้องเรียนต่างๆ เพิ่มเติม เช่น เรียนดนตรี เรียนกีฬา เรียนเต้นรำ เรียน ภาษา เป็นต้น

อย่างไรก็ดี ทักษะทางปัญญา (Cognitive Skill) ที่ได้รับจากการเรียนการสอนในห้องเรียน (หรือนอกห้องเรียน) เหล่านั้น อาจไม่ได้เป็น ปัจจัยเดียวที่จะบอกว่าเด็กคนนั้นจะประสบ ความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ ทั้งนี้ทักษะทางการ ดำเนินชีวิต (Life Skill) หรือทักษะทางด้าน อารมณ์ (Non-cognitive Skill) เอง ก็มีความ สำคัญด้วยเช่นเดียวกัน โดยงานศึกษาทาง จิตวิทยาจำนวนมากอธิบายว่า การพัฒนาทักษะ ทางด้านอารมณ์ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากในห้องเรียน แต่เพียงอย่างเดียว แต่แท้ที่จริงแล้วเกิดขึ้นจาก การเลี้ยงดูและจากประสบการณ์ที่คนคนนั้นได้ รับมาตั้งแต่แรกเกิด

งานศึกษาทางจิตวิทยาที่ได้รับการกล่าวขวัญ มากที่สุดชิ้นหนึ่ง ได้พยายามตอบข้อสงสัย ดังกล่าวด้วยขนมมาร์ชมัลโล่ (Marshmallow) เพียงแค่ชิ้นเดียวเท่านั้น โดยงานศึกษานี้มีชื่อว่า “การทดสอบขนมมาร์ชมัลโล่ หรือ



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

2) การประสบผลสำเร็จในชีวิตของคนคน หนึ่ง เกิดขึ้นจากทักษะที่คนคนนั้นมีมาตั้งแต่ แรกเกิด

การทดสอบมาร์ชมัลโล่ (Marshmallow Test) ได้ถูกกระทำขึ้นในช่วงปลายปี ค.ศ. 1960 ถึงต้น ค.ศ. 1970 โดยศาสตราจารย์ Walter Mischel ซึ่งในขณะนั้นเป็นอาจารย์อยู่ที่ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) โดยได้ทำการทดสอบเด็กกว่า 600 คน ที่มีอายุระหว่าง 4-6 ขวบ ในโรงเรียน อนุบาลแห่งหนึ่ง โดยผู้ทำสอบให้เด็กเหล่านั้น เลือกขนมที่ตัวเองชอบ เช่น มาร์ชมัลโล่ ลูกกี ฬาเซล ขนมเค้ก โดยให้เด็กนั่งอยู่บนโต๊ะในห้อง นั้นคนเดียวพร้อมกับขนมที่ตัวเองชอบ 1 ชิ้น



✓ กับเศรษฐิก
ปิริยา พลพิรุฬห์
 คณะพัฒนาการเศรษฐกิจและวิทยาลัยนานาชาติ
 มหาวิทยาลัยบูรพา (บศ.)
www.econ.nida.ac.th; 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?" ■