

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลตั้งแต่เกิดจะมีแรงขับที่กระตุ้น มีแรงกดดันจากความเครียด และยังไม่สามารถรอเพื่อได้รับความพึงพอใจ พิจารณาได้จากเหตุผลและความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คือ ตามหลักของความพอใจของบุคคล แต่ละบุคคลต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจทันที ในกรณีที่บุคคลคำนึงถึงผลที่จะได้รับเป็นสิ่งที่เขาต้องการมากกว่า เขาจะสามารถควบคุมการกระทำของตนเอง โดยเลื่อนการได้รับความพึงพอใจทันทีเพื่อรอรับสิ่งที่ต้องการได้ บุคคลจะมีการควบคุมตนเองตามธรรมชาติซึ่งจะพัฒนาไปตลอดเวลาพร้อม ๆ กับพฤติกรรมที่เกิดจากการกระตุ้น ซึ่งเป็นไปตามหลักในทฤษฎีสังคมปริกิต และคำจำกัดความของอัตตา (self) และการเลือกที่จะได้รับความพึงพอใจ มีความสำคัญ ในการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นทางร่างกายและพัฒนาการอย่างมาก ปัญหาที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น บุคคลไม่มีการยืดหยุ่น ไม่มีระเบียบ มีความรับผิดชอบทางสังคมต่ำ และมีพฤติกรรมติดยาและขาดความรับผิดชอบ

จึงอธิบายได้ว่า บุคคลมีความสามารถควบคุมตนเอง ตามแนวความคิดในลักษณะที่เป็นพลังจิต (will power) หรือพลังแห่งอัตตา (ego strength) ซึ่งพบว่า คนบางคนไม่สามารถที่จะลดความอ้วนได้ ไม่สามารถที่จะเลิกสูบบุหรี่เนื่องจากสูบบุหรี่มาหลายปีจนติด หรือคนบางคนสามารถทำงานต่อไป และรอคอยเป้าหมาย จะเห็นว่า คน ๆ เดียวกันสามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์หนึ่ง แต่อีกสถานการณ์หนึ่งอาจจะไม่สามารถควบคุมตนเองได้

ในความแตกต่างของแต่ละคนมีความสัมพันธ์กับประเภทของของการควบคุมตนเอง ทำให้ค้นพบความสามารถในการรอเพื่อรับสิ่งที่พึงพอใจ คือ บุคคลชอบรางวัลที่ต้องรอและคิดว่ามีค่ามากกว่ารางวัลที่ได้รับทันที สิ่งที่ส่งผลต่อการเลือกตัวเลือกคือความแตกต่างของพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรม โครงสร้างทางสังคม และสถานการณ์ทางเศรษฐกิจ ความคาดหวังรางวัลที่รออยู่มีค่า นอกจากนั้นพบว่า รางวัลจะมีค่าเพิ่มขึ้นตามเวลาที่รอ ตามอายุของคน ๆ นั้น และความหลากหลายของอิทธิพลทาง

วัฒนธรรม สามารถสังเกตจากพฤติกรรมและเจตคติที่แสดงออกมา (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989)

ความเจริญก้าวหน้าที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของการควบคุมตนเอง และจากการกระตุ้นของแรงขับ เช่น ความหิว เพศ และการกำจัดความพึงพอใจโดยวิธีต่าง ๆ ตามเวลาและสถานการณ์ที่ชี้เฉพาะ จากนั้นทำการทดลองกับเด็กและผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรอและการเลื่อนความพึงพอใจ แต่แต่ละบุคคลจะมีความเต็มใจในการระลอกจากได้รับความพึงพอใจแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น นักเรียนที่มีความตั้งใจเข้ามหาวิทยาลัย เพื่อศึกษาค้นคว้าความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์ที่ก้าวหน้า และการฝึกฝนเพื่อเตรียมตัวเองในการประกอบอาชีพในอนาคต กระบวนการทั้งหมดต้องอาศัยความตั้งใจรอ และอดทนต่อการไม่ได้รับความพอใจตามความต้องการ ความคาดหวังที่จะได้รับรางวัลที่มีค่ามากในอนาคต ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับเด็กที่โดนไล่ออกจากโรงเรียน เข้าไปอยู่ในกลุ่มผู้ร้ายขโมยเงิน หรือเข้าไปร่วมอยู่ในกลุ่มที่ทารุณกรรมทางเพศ การกระทำจะเป็นไปตามกลุ่มนี้ สรุปได้ว่าชอบเขตความพึงพอใจเป็นไปตามลักษณะของตัวแปรทางบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล (Kelly & Byrne, 1981)

ปัจจุบันพบว่าเด็กมีปัญหาในเรียนรู้การระลอกจากได้รับความพึงพอใจในรูปแบบของการควบคุมตนเอง เมื่อไรก็ตามที่เด็กหรือผู้ใหญ่จะต้องอดทนต่อการเลื่อนรับรางวัลทันทีเพื่อที่จะรอรับรางวัลที่มีค่ามากกว่า เขาต้องใช้ความอดทนและความพยายามมาก เช่น เด็กนักเรียนในมหาวิทยาลัยจะไม่ชมภาพยนตร์ในช่วงสุดสัปดาห์นี้ เพื่อที่จะอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ ในสัปดาห์ต่อไปจะไปชมภาพยนตร์และได้คะแนนเกรด A ในการสอบด้วย และวัยรุ่นจะรอเพื่อที่จะซื้อเสื้อผ้าเมื่อร้านขายเสื้อผ้ามีการลดราคา เพราะเขาจะได้เสื้อผ้าที่มีคุณภาพและราคาถูก (Liebert, Nelson & Kail, 1986)

งานวิจัยเรื่องการระลอกจากได้รับความพึงพอใจของเด็ก มีความสำคัญในแง่ของการควบคุมตนเอง (Self-control) ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอนที่แตกต่างกัน สมมุติว่า เด็กผู้หญิงได้รับการเสนอตัวเลือกระหว่างจะได้รับลูกอม 1 อันได้เดี๋ยวนี้ และจะได้รับลูกอม 3 อัน ถ้าเธอเต็มใจที่จะรอ ขั้นตอนแรกของการกระบวนการ เด็ก ๆ ต้องตัดสินใจเลือกตัวเลือก ระหว่างรางวัลที่ได้รับทันที และรางวัลที่ต้องรอ ขั้นตอนนี้ ถ้าเด็กตัดสินใจเลือกรางวัลที่ต้องรอ ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 ต่อไป เมื่อเขาตัดสินใจที่จะรอ เพื่อที่จะได้รับขนม เขาจะรู้สึกว่าการรอคอยและทำให้เกิดความคับข้องใจ เด็กสามารถเลือกหยุดการระลอกจากได้รับความพึงพอใจด้วยตนเอง และรับรางวัลทันที หรือเด็กตัดสินใจเลื่อนที่จะรับ

ความพึงพอใจทันที ออกไป จะรับรางวัลที่ต้องรอ ในขณะที่เขารอ เขาจะคงความตั้งใจที่จะรอต่อไปตลอดระยะเวลาที่รอ หรือจะหยุดรอก่อนถึงเวลาที่กำหนด ขึ้นอยู่กับตัวเขาเองว่า เขาสามารถอดทนรอได้นานเท่าไร จะพบว่า ข้อดีในการเลื่อนความพึงพอใจ จะทำให้เกิดการพัฒนาความอดทนมากขึ้น

การตัดสินใจในการรอ

Skinner (1948) ได้กล่าวถึงขั้นตอนใจการตัดสินใจที่จะชะลอการได้รับความพึงพอใจว่า มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนแรกคือ ตัดสินใจที่จะรอ ขั้นตอนที่สองคือ ความพยายามที่คงความตั้งใจในช่วงเวลาที่รอ

ปัจจัยที่มีผลต่อความชอบรางวัลที่ได้รับทันทีและรางวัลที่ต้องรอ ได้แก่

1. ลักษณะของบุคคลิกภาพระหว่างบุคคล
2. สถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือก

ข้อค้นพบที่สำคัญคือ การชะลอการได้รับความพึงพอใจมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับอายุและการตัดสินใจเลือกตัวเลือก พบว่า เด็กที่มีอายุมากกว่าจะเลือกรับรางวัลที่มีค่ามากกว่าเด็กที่มีอายุน้อย เด็กๆจะเริ่มแสดงความชอบของตนเองเพื่อที่จะรอบางสิ่งอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเขาอายุประมาณ 10 ปี ถึงแม้ว่า ผู้ร่วมการทดลองที่อายุน้อยกว่าอาจจะเต็มใจเลื่อนรับความพึงพอใจออกไป ถ้าเขาได้ประโยชน์จากสิ่งนี้ (Mischel และ Metzner, 1962) บางครั้งไม่ว่าเราจะอายุเท่าไรก็ตาม ในกรณีที่ รางวัลที่ได้รับทันทีมีลักษณะที่ล่อใจมาก การรอเพื่อได้รับสิ่งที่มีค่ามากกว่า ใช้เวลานานมาก มีผลทำให้ความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจเกิดยาก

Washburne (1929) พบว่าเด็กที่มีความประพฤติที่ไม่ดีและอายุมากกว่า 12 ปี ค่อนข้างเลือกรางวัลที่ได้รับทันทีมากกว่า ในขณะที่เด็กที่มีความประพฤติดี อายุเท่ากัน พวกเขาไม่สามารถจะเลื่อนความพึงพอใจที่ได้รับทันทีออกไป แสดงให้เห็นว่า พวกเขายังไม่มีความอดทนพอ เขาจึงสรุปได้ว่า เด็กที่เลือกที่จะชะลอการได้รับความพึงพอใจ จะมีคุณสมบัติที่ดี ดังนี้

ในการเปรียบเทียบเด็กผู้ชายที่ชอบรางวัลทันทีและเด็กผู้ชายที่เลือกรับรางวัลที่ต้องรอ มีลักษณะที่แตกต่างกันคือ

1. เด็กที่เลือกรับรางวัลที่ต้องรอจะมีคะแนนทดสอบความสามารถทางปัญญา (IQ) มากกว่าเด็กที่เลือกรับรางวัลทันที

2. เด็กที่เลือกรับรางวัลที่ต้องรอจะมีความประพฤติที่โรงเรียนดีกว่า
3. เด็กที่เลือกรับรางวัลที่ต้องรอมีแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์สูง
4. เด็กที่เลือกรับรางวัลที่ต้องรอจะมีความรับผิดชอบต่อสังคม
5. เด็กที่เลือกรับรางวัลที่ต้องรอมีความอดทนต่อสิ่งล่อใจเมื่อเวลาที่ต้องทำงานเพียงลำพัง

ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความเต็มใจในการเลื่อนความพึงพอใจที่ได้รับทันที มี 3 ตัวแปรคือ

1. ความมั่นใจในตัวเอง ที่ตัดสินใจที่จะรอเพื่อที่จะได้รับรางวัล มีตัวแปร 2 ตัวแปรที่มีอิทธิพล ได้แก่ ความไว้วางใจในการที่จะได้รับรางวัลตามสัญญาไว้ และการประเมินความอดทน และการทำอะไรมากมายอย่างสำเร็จเพื่อที่จะได้รับรางวัล

2. ค่าของรางวัล เด็ก ๆ จะเลื่อนความพึงพอใจที่ได้รับทันที และรอเพื่อที่จะได้รับรางวัลที่ต้องรอ ถ้าเขาคิดว่า รางวัลนั้นมีคุณค่าทางจิตใจมากกว่า (Mischel, 1966)

3. ความยาวนานในการรอ เด็ก ๆ ต้องอดทนในการตัดสินใจที่สำคัญในการใช้เวลาของรางวัลที่ยาวนาน (Mischel, 1974; Schwarz, Schragel & Lyons, 1983)

Bandura และ Mischel (1965) พบว่า เด็กจะได้อิทธิพลจากการสังเกตการเลือกตัวเลือกของตัวแบบ เด็กที่มีความชอบรางวัลที่ได้รับทันที เมื่อเขาสังเกตเห็นว่า ตัวแบบเลือกรางวัลที่ต้องรอ ต่อมาเขาจะเปลี่ยนไปเลือกรางวัลที่ได้รับทันที เป็นรางวัลที่ต้องรอ จำนวนครึ่งหนึ่งของตัวเลือกรางวัลที่ได้รับทันทีที่ได้เลือกไปแล้ว ต่อจากนั้นอีก 1 เดือน เด็กก็ยังแสดงว่า เขาเต็มใจที่จะชะลอการได้รับความพึงพอใจ มากกว่า ตอนที่เขาแสดง ก่อนที่เขาสังเกตตัวแบบ ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ชอบรางวัลที่ต้องรอตั้งแต่แรก เมื่อเขาสังเกตตัวแบบเลือกรางวัลที่ได้รับทันที ซึ่งแสดงถึงการควบคุมตนเองได้น้อย มีผลทำให้เด็กไม่ค่อยเต็มใจที่จะเลือกรางวัลที่ต้องรอ ข้อสรุปที่ได้ ผู้ปกครองมีความหวังว่า จะสอนให้เด็กสามารถชะลอการได้รับความพึงพอใจ ที่มีต่อสิ่งที่เด็กสนใจและต้องการอยากจะได้ พบว่า ข้อดีของการรู้จักควบคุมตนเอง จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามที่วางแผน

ระยะยาวไว้ เนื่องจากเด็กสามารถควบคุมแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นในตัวเอง และสามารถ
ดูแลและควบคุมได้

ผลของการใช้คำพูดชักชวนให้เด็กชะลอการได้รับความพึงพอใจ จะเห็นได้จาก
การทดลองของ Staub (1972) ได้ทำการทดลองเรื่องผลของการใช้คำพูดชักชวน เขาทำ
การทดลองกับเด็กกำลังเรียนเกรด 7 เขาพบว่า เด็กเลือกรับรางวัลที่มีค่ามากกว่าแต่ได้รับ
ช้า มากกว่าที่จะรับรางวัลที่ค่าน้อยทันที เด็กจะตอบผู้ทำการทดลองว่า เขาเลือกรางวัลที่
ได้รับช้า เพราะว่า เขารู้สึกว่าเวลาในการรอสั้นไม่นาน , เขาสามารถที่จะไว้วางใจผู้วิจัย
ว่า เขาจะได้รับรางวัลที่รอแน่นอน และ แต่ละคนตัดสินใจเลือกรางวัลที่ต้องรอนั้น มี
ความสามารถทางปัญญาและวุฒิภาวะ

ความสำคัญของอิทธิพลทางวัฒนธรรม

Mischel (1958; 1961) พบว่า การที่เราเต็มใจที่จะเลื่อนการได้รับความพึงพอใจ
ออกไป เราจะคิดว่า สิ่งที่เราจะได้รับในอนาคตต้องดีกว่าและมีขนาดใหญ่กว่า ผู้ร่วมการ
ทดลองที่อยู่ในชนชั้นทางสังคมที่ต่ำจากเกาะTrinidad จะอาศัยอยู่เพื่อรางวัล และเขาจะ
ไม่เลือกที่จะรอรับรางวัล แต่อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมที่ชอบได้รับความพึงพอใจทันทีได้
แสดงถึงการปรับตัวอย่างชัดเจน เพราะเขาอาศัยอยู่ในวัฒนธรรมที่มีรูปแบบให้ได้รับ
ความพอใจทันที ให้กำลังใจ และการสัญญาที่จะให้รางวัลในอนาคต จะล้มเหลวบ่อย ๆ

Nisan และ Koriat (1977) พยายามตอบคำถามหลาย ๆ คำถามที่เด็ก ๆ อายุ
5-6 ปี ในการตัดสินใจเลือกระหว่างรางวัลที่มีขนาดเล็กได้ทันทีและรางวัลขนาดใหญ่ที่
ต้องรอ พวกเขาเชื่อว่าการเลือกตัวเลือที่มีรางวัลขนาดใหญ่กว่าจะฉลาดกว่า

การพัฒนาความอดทนของเด็ก

เด็กตัดสินใจที่จะรอรางวัล เขาต้องหาวิธีที่จะทำให้เวลาผ่านไปจนกระทั่งเขาจะ
ได้รับรางวัล เด็ก ๆตัดสินใจที่จะรอบางสิ่งบางอย่างที่เขาจะรู้สึกคับข้องใจในระยะเวลาที่รอ

Freud (1959) แนะนำว่า การชะลอการได้รับความพึงพอใจสามารถคงไว้ได้ ถ้า
เด็ก ๆคิดและจินตนาการถึงรางวัลที่จะได้รับ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ แทนความคับข้อง
ใจในขณะที่รอ

Mischel และ Ebbesen (1970) พวกเขาคิดว่า วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ ขณะที่กำลังรอ
รางวัลอยู่นั้น ให้นำเสนอรางวัลให้เด็กเห็นลักษณะรูปร่าง เพื่อเป็นสิ่งที่เตือนว่า รางวัลนี้มี

ค่าควรกับการรอของเขา เขาจึงทำการทดลองกับเด็กอายุ 3-5 ปีถามว่า เขาชอบอะไรมากกว่ากันระหว่างคุกกี้ และขนมปังเค็ม (pretzels) เมื่อเด็กตอบว่า ตนเองชอบอะไรครบทุกคน ผู้ทำการทดลองจะบอกพวกเขาว่า ให้รออยู่ในห้องนี้จนกว่าเขาจะกลับมา ทุกคนจะได้รับรางวัล แต่ถ้าไม่สามารถรอต่อไปได้ ให้ส่งสัญญาณเพื่อให้ผู้ทำการทดลองกลับมา และจะได้รับรางวัลที่นักเรียนไม่ค่อยชอบ หรือไม่ได้รับอะไรเลย ตามสมมุติฐานที่ว่า เด็กจะพบว่า การนั่งรอของเขาจะทำได้ง่ายขึ้น ก็ต่อเมื่อเขาสามารถมองเห็นรางวัลที่เขาชอบวางอยู่ เพื่อเตือนใจให้เขารู้สึกว่า การรอมีค่ามาก แต่ผลที่เกิดขึ้น เมื่อเด็ก ๆ มองเห็นรางวัลที่เขาชอบอยู่ในขณะที่รอ เขาจะรู้สึกคับข้องใจมาก และไม่สบายใจที่จะรอต่อไป

จึงสรุปได้ว่า ผู้ร่วมการทดลองจะมีความอดทนมากที่สุด เมื่อเขาไม่เห็นรางวัลในขณะที่เขารอ พบว่ามีเด็กเพียงไม่กี่คน นั่งรอจนครบ 15 นาที และได้รับขนมที่เขาชอบและรออยู่ ช่วงเวลาที่เขารออยู่ เขาจะพยายามหลีกเลี่ยงที่จะมองไปที่รางวัล เขาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่จะเบี่ยงเบนสายตาจากรางวัลเพื่อลดความคับข้องใจ เช่น ปิดตา นอน

ต่อจากนั้น เขาพบว่า เป็นสิ่งที่ยากมากที่จะไม่มองไปที่รางวัลซึ่งวางอยู่ การนึกถึงรางวัลที่วางอยู่สามารถที่มีอิทธิพลต่อความเต็มใจที่รอ เด็กจะได้รับกำลังใจให้นึกถึงรางวัลที่เขาชอบ อยู่ในลักษณะของจินตนาการ ตัวอย่างเช่น รูปภาพของขนมปังฟู (marshmallow) มีลักษณะกลม ๆ มีสีขาวเหมือนก้อนเมฆ พบว่า เด็กจะสามารถรอนานและมีความอดทนเพื่อจะรอรับรางวัลได้บ่อยกว่า ถ้าเด็กนึกตามลักษณะที่แท้จริงของรางวัล ตัวอย่างเช่น ขนมปังฟู มีรสนุ่ม และหวาน จะเห็นว่า ความสามารถในการรอของเขาสูงขึ้นมาก และเขารับรางวัลที่ไม่ชอบ (Mischel และ Baker, 1975; Moore, Mischel และ Zeiss, 1976) ต่อมา Mischel (1976) สรุปว่า สิ่งใดก็ตามที่อยู่ในสมมองเด็ก ๆ ซึ่งไม่เป็นลักษณะที่แท้จริงของสิ่งนั้น จะเป็นตัวกำหนดความสามารถของเด็ก

การเรียนรู้ที่จะไม่นึกถึงรางวัลที่ได้รับ เป็นบทเรียนสำคัญสำหรับเด็ก ๆ ที่จะต่อสู้กับความอดทน Mischel, Ebbesen และ Zeiss (1972) ทำการทดลองเพื่อที่จะทำนายว่าเด็ก ๆ จะมีความอดทนมากเมื่อเขาเบี่ยงเบนความไม่สบายใจในการรอ เป็นความรู้สึกสบายใจในการรอมากขึ้น ผลการทดลองคือ เมื่อสั่งให้เด็กคิด "เป็นสิ่งที่สนุก" ในขณะที่รอนั้นเขาจะมีความอดทนต่อการรอรางวัลได้มากกว่าการสั่งให้เด็กคิดว่า " เป็นสิ่งที่น่าเศร้า " หรือไม่มีสิ่งใดมารบกวน

Mischel (1976) สรุปว่า ในขณะที่เขารอไม่มีการนำเสนอสิ่งใดต่อหน้าเขา เวลาที่เขานึกถึงสิ่งใดเป็นเวลานานเท่าใด จะเป็นตัวตัดสินความสามารถในการรอของเขา

ข้อสงสัยว่า ถ้าเด็ก ๗ นึกถึงรางวัลจะทำให้เวลาในการชะลอการได้รับความพึงพอใจเพิ่มมากขึ้นหรือไม่ และการเสนอให้เห็นรางวัลจริง ๗ มีผลต่อการรอเพิ่มขึ้นหรือไม่ คำตอบที่ได้คือ กระบวนการทางปัญญาเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและละเอียดมาก และมีความเกี่ยวข้องกับการชะลอการได้รับความพึงพอใจ

Mischel และ Baker (1975) ทำการทดลองกับเด็กก่อนวัยเรียน โดยให้คำสั่งในลักษณะชักชวนให้นึกถึงรางวัลที่แตกต่างกัน 2 คำสั่ง คือ ให้นึกถึงคุณลักษณะของรางวัลที่รับประทานได้ ตัวอย่างเช่น มาร์ชมาลโลว (marshmallows) จะมีรสหวาน นุ่ม และเหนียว อีกลักษณะหนึ่งคือ ให้นึกถึงคุณลักษณะของรางวัลที่รับประทานไม่ได้ มาร์ชมาลโลว มีสีขาวเหมือนก้อนเมฆ ผลที่ได้คือ เด็กคิดเกี่ยวกับรางวัลที่รับประทานได้ในขณะที่รอ ทำให้การรอของเด็ก ๆ ลำบากและยากมาก เพราะความคิดที่รุนแรงจะทำให้เพิ่มแรงกระตุ้นและความคับข้องใจมากขึ้น (Mischel, 1979) ในทางตรงกันข้าม เด็กที่นึกถึงรางวัลที่มีลักษณะไม่รุนแรงทำให้พวกเขาสามารถรอได้ง่าย แต่ก็พบว่า การไม่นึกถึงอะไรเลย เป็นการเบี่ยงเบนความสนใจออกจากรางวัลทั้งหมดจะช่วยให้การรอน่ายกว่า

Mischel และ Moore (1980) พบว่า การเสนอรางวัลที่เป็นภาพ จะช่วยให้เด็กสามารถชะลอการได้รับความพึงพอใจ ถ้าเขานึกถึงรางวัลในหนทางที่ไม่รุนแรง

ความสามารถในการรอของเด็ก ๆ มีสัมพันธ์กับความสามารถทางปัญญาและทางสังคมในการดำรงชีวิตต่อ ๆ มา

Mischel (1984) กล่าวว่า อัตราของเด็กวัยรุ่น 77 คน (เฉลี่ยอายุ 16 ปี 8 เดือน) จะมีประสบการณ์ในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ ก่อนหน้านี้ถึง 12 ปี (อายุ 4ปี 8 เดือน) ผู้ร่วมการทดลองเป็นเด็กก่อนวัยเรียน ที่สามารถอดทนต่อการรอเป็นเวลานาน มีแนวโน้มจะคิดและวางแผนล่วงหน้า ในขณะที่เขาโตเป็นวัยรุ่น มีแนวโน้มที่เขาจะเชื่อมั่นในตนเอง และมีความคิดที่ดี สามารถเชื่อถือและไว้วางใจได้ ตรงกันข้าม เด็กที่มีการชะลอการได้รับความพึงพอใจต่ำ ทำนายได้ว่า แนวโน้มที่เกิดขึ้น คือ เขาจะไม่บรรลุนิติภาวะ และไม่สามารถที่จะบอก

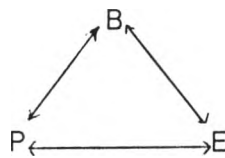
หรือกำหนดอะไรได้ Mischel ให้เหตุผลว่า ความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ เป็นตัวแปรที่สำคัญของบุคคล ที่จะทำให้บุคคลมีความสามารถทางสังคม เพื่อเป็นพื้นฐานที่จะคงอยู่ไปตลอดชีวิต

การวิจัยของ Mischel มีปัจจัยหลาย ๆ ด้านขึ้นกับการชะลอการได้รับความพึงพอใจที่แสดงผลกระทบระหว่างตัวแปรสถานการณ์และตัวแปรบุคคล ตัวอย่างเช่น ตัวแปรสถานการณ์มีความสำคัญมาก ในการเสนอรางวัลให้เห็นจริง หรือเสนอให้เห็นเป็นรูปภาพ และมีผลกระทบต่อความพยายามในที่จะชะลอการได้รับความพึงพอใจ สำหรับตัวแปรบุคคลมีความสำคัญ ก็ต่อเมื่อบุคคลสามารถปรับปรุงการชะลอการได้รับความพึงพอใจ เมื่อนึกถึงรางวัลที่เขารอ

Mischel (1979) ได้กล่าวว่า การวางแผนเป็นตัวแปรที่สำคัญในตัวบุคคล และได้ศึกษาพัฒนาการในการวางแผนของคนในขณะที่ยังเป็นเด็ก โดยใช้วิธีสัมภาษณ์เพื่อค้นหาว่าแผนอะไรที่มีความหมายต่อเด็ก และวิธีที่เด็กใช้กำหนด เขาได้พบว่า เด็กเล็ก ๆ อายุ 8 ปี มีความคิดวางแผนได้ด้วยตนเองอย่างเห็นได้ชัด และสามารถยกตัวอย่างวิธีการวางแผนและจัดทำโครงสร้างพฤติกรรมในลักษณะที่เป็นรูปธรรมได้ เด็กอายุ 8 ปีสามารถตอบคำถามผู้สัมภาษณ์ได้ว่า “ ฟรุ้งนั้ฉันจะทำความสะอาดห้อง และอาทิตย์หน้าฉันและแม่จะช่วยกันจัดงานวันเกิด ” เด็กอายุ 10 ปีจะสามารถเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติได้ดี และรู้จักหน้าที่ของแผน ในชีวิตของพวกเขา เขาจะชื่นชมแผนงานที่เขาได้ตั้งใจสร้างจุดมุ่งหมายนั้น นอกจากนั้นเขายังสามารถดูแลและจัดการตัวเองได้ สามารถวางแผนในสิ่งที่เขาจะทำได้ล่วงหน้า และปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามนั้น พบว่าเด็กบางคนมีความสามารถในการวางแผนและทำได้โดยอัตโนมัติ เด็กอายุ 11 ปี เขามองเห็นตัวเองเป็นนักวางแผนที่มีประสบการณ์ สรุปได้ว่าเด็ก ๆ ใช้การวางแผนที่เป็นขั้นตอนต่าง ๆ มากขึ้น มากขึ้น เมื่อพวกเขาโตขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับการฝึกการชะลอการได้รับความพึงพอใจ (Yates & Mischel, 1979) เด็กวัยรุ่นมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องว่า การเห็นและนึกถึงรางวัลจะช่วยให้พวกเขาอดได้นาน แต่เมื่อเขาโตขึ้นเขาจะตระหนักได้ว่า การหลีกเลี่ยงที่จะนึกถึงรางวัลที่ล่อใจมาก หรือการนึกถึงรางวัลให้น้อยลงจะช่วยให้รอได้นานขึ้นมากกว่า

ความสำคัญของตัวแบบ

ทฤษฎีปัญญาทางสังคมของแบนดูรา ให้ทรรศนะเกี่ยวกับพฤติกรรม (behavior หรือ B) ของมนุษย์ มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางปัญญา และปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ (personal factors หรือ P) อิทธิพลของสภาพแวดล้อม (environmental influences) ทั้ง 3 ปัจจัยมีอิทธิพลเชิงเหตุ-ผลซึ่งกันและกัน (tradic reciprocal determinism)



B = พฤติกรรม (behavior)

P = องค์ประกอบส่วนบุคคล (personal factors)

E = องค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม (environment factors)

มนุษย์เรียนรู้การทำพฤติกรรมส่วนมากจากการสังเกตตัวแบบ (model) แล้วรับข่าวสารต่าง ๆ ประมวลโดยการแปลงสภาพเป็นการแทนด้วยสัญลักษณ์ (symbolic representation) แบนดูรา ให้คำนิยามการมีตัวแบบ (modeling) หมายถึง กระบวนการทำให้เหมือนทางจิต (psychological matching process) แบนดูรา กล่าวว่า การมีตัวแบบสามารถมีผ่านสื่อต่าง ๆ ได้หลายประเภท และมีผลต่อมนุษย์หลายด้าน การมีตัวแบบสามารถมีผ่านสื่อได้ 4 ประเภท คือ

1. การมีตัวแบบทางพฤติกรรม (behavioral modeling) หมายถึง การมีตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมให้บุคคลเห็น การมีตัวแบบทางพฤติกรรมส่วนมากจะเกิดขึ้น โดยตัวแบบไม่ได้ตั้งใจจะแสดงเป็นแบบอย่างแก่ผู้สังเกตโดยตรง แต่ผู้สังเกตก็ได้รับอิทธิพลได้

2. การมีตัวแบบทางวาจา (verbal modeling) หมายถึง การมีตัวแบบที่พูดบอกหรือเขียนบอกว่า จะทำอะไรได้อย่างไร มนุษย์สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้จากการฟัง การพูดบอกของผู้อื่น หรือจากการอ่านสิ่งที่ผู้อื่นเขียนขึ้นในการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการสังเกต การฟัง

3. การมีตัวแบบสัญลักษณ์ (symbolic modeling) หมายถึง การมีตัวแบบภาพผ่านสื่อต่าง ๆ ได้แก่ วิดยูโทเทคส์ วีดีทัศน์ (videotape) จานภาพ (video disk) ภาพยนตร์ หนังสือ คอมพิวเตอร์ และสื่อภาพอื่น ๆ การมีตัวแบบสัญลักษณ์จะมีอิทธิพลต่อมนุษย์มากขึ้นทุกวัน เนื่องจากสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์เรียนรู้ผ่านสื่อเหล่านี้มีทั้งที่เป็นรูปธรรม และเป็นนามธรรม

4. การมีตัวแบบสัมผัส (kinesthetic modeling) นำไปใช้และได้ประโยชน์มากกับการสอนคนหูหนวกและตาบอดให้ฝึกพูด (ธีระพร อูวรรณโณ, 2532)

การเสนอตัวแบบในลักษณะของการเล่าด้วยคำพูด หมายถึงตัวแบบที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยการบอกเล่าด้วยคำพูด ให้กับเด็กที่มีความสามารถในการใช้ทักษะทางความคิด (cognitive skills) และมีพัฒนาการทางภาษา การเสนอตัวแบบลักษณะนี้จะเป็นตัวชี้ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมได้มากกว่าการเสนอตัวแบบในรูปของพฤติกรรม (Bandura, 1969 ; 1986) วิธีนี้สามารถใช้กันอย่างกว้างขวางในขณะที่การเสนอตัวแบบในรูปของพฤติกรรมมีข้อจำกัดในเรื่องของความสะดวกและระยะเวลาที่ใช้ (Bandura, 1986) การเสนอตัวแบบที่แตกต่างกัน หมายถึงความแตกต่างในด้านปริมาณของข้อมูลและผู้สังเกตจะได้รับและอำนาจของการเสนอตัวแบบที่มีต่อความใส่ใจของผู้สังเกต

ความสามารถในการระลोकการได้รับความพึงพอใจเกี่ยวข้องกับสมรรถภาพในการคิด (cognitive competencies) และสมรรถภาพในการแสดงพฤติกรรม (behavioral competencies) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องได้รับจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น และประสบการณ์ตรง ความสามารถในการระลोकการได้รับความพึงพอใจ เรียนรู้ได้จากการพิจารณาผลที่คาดหวังไว้และได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ตรงในอดีต และจากการสังเกตบุคคลอื่น และผลกรรมที่เกิดขึ้นกับตัวแบบ เช่น พ่อแม่ เพื่อน ๆ และปฏิภิรยาของตนเอง สิ่งแวดล้อมและสถานการณ์มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการรอ บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมตนเอง จะไม่สามารถระลोकการได้รับความพึงพอใจ เนื่องจากขาดทักษะที่จำเป็นในการรอ รางวัลที่คาดหวังนั้นไม่มีคุณค่าและไม่มีความสำคัญพอที่จะรอคอย (Mischel, 1977)

Bandura และ Mischel (1965) ทำการทดลองในห้องทดลองเพื่อทดสอบคำถาม และแสดงความสำคัญของตัวแบบในการสื่อไปถึงพฤติกรรมการรอ ส่วนแรกทดลองกับ เด็กนักเรียนที่เรียนอยู่เกรด 4 และเกรด 5 โดยให้เด็กทำแบบทดสอบเกี่ยวกับการชะลอ การได้รับความพึงพอใจ จำนวน 14 ข้อ มีตัวเลือกคือ รางวัลขนาดเล็กได้รับทันทีและ รางวัลขนาดใหญ่แต่ต้องรอ เพื่อจะสังเกตว่า เด็กแต่ละคนเลือกที่จะรับรางวัลแบบใดมาก แบบใดน้อย หลังจากนั้นเขาพยายามที่จะเปลี่ยนความชอบรอของเด็ก โดยให้เด็กสังเกต ตัวแบบ ตัวแบบจะเป็นผู้ใหญ่จะเลือกระหว่างรางวัลที่ได้รับทันที และรางวัลที่ต้องรอ ตัวอย่างรางวัลคือ นมจุก และนิตยสาร แบบทดสอบมีตัวเลือกรางวัลที่แตกต่างจากของ ตัวแบบที่เป็นผู้ใหญ่ เพื่อจะไม่ให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมการเลือกช่องทางของผู้ใหญ่ ผลที่ได้คือ เด็กที่ชอบรางวัลสูง จะสังเกตตัวแบบที่เลือกช่องทางที่ได้รับรางวัลทันที ส่วนเด็กที่ชอบรางวัลต่ำ จะสังเกตตัวแบบที่เลือกช่องทางที่ต้องรอรับรางวัล สรุปได้ว่าการเลือกช่องทางของตัวแบบจะเป็นไปตามปรัชญาในการใช้ชีวิต และเจตคติที่มีต่อการ ชะลอการได้รับความพึงพอใจ จะเห็นได้จากตัวอย่างนี้ คือ ตัวเลือกรางวัลระหว่างชุด นมจุกพลาสติกได้รับทันที แต่ถ้ารออีก 2 สัปดาห์จะได้รับนมจุกไม้ ราคาแพงกว่า ตัว แบบที่เลือกรับรางวัลต่ำ กล่าวว่า นมจุกก็คือ นมจุก ไม่ว่าจะทำด้วยพลาสติกหรือไม้ ก็ไม่ต่างกัน จากนั้นเด็กจะถูกจัดให้อยู่ในเงื่อนไข 3 เงื่อนไขที่กำหนดให้

เงื่อนไขตัวแบบที่มีชีวิตจริง เงื่อนไขตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ และเงื่อนไขไม่มีตัว แบบ หลังจากนั้นเด็กทุกคนจะทำแบบทดสอบการรอรับรางวัล เพื่อประเมินผลความเที่ยง ของพฤติกรรมรอรับรางวัลว่า มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลมาจากตัวแบบหรือไม่ และใน อีก 1 เดือนต่อมาเด็กจะทำแบบทดสอบนี้อีกครั้ง ผลการทดลองที่ได้ คือ เด็กที่รอรับ รางวัลสูงจะเลือกรับรางวัลที่ได้รับทันทีมากขึ้น หลังจากสังเกตตัวแบบที่เลือกรับรางวัล ต่ำ ส่วนเด็กที่รอรับรางวัลต่ำจะเลือกตัวเลือกรอที่จะรับรางวัลสูงขึ้น หลังจากสังเกตตัว แบบที่รอรับรางวัลสูง

ผลการทดลองมีความชัดเจนว่า เด็กกล่าวถึงตัวแบบที่มีชีวิตจริงและตัวแบบที่ เป็นสัญลักษณ์ หลังจากที่ได้ทำแบบทดสอบการชะลอการได้รับความพึงพอใจ เด็ก เปลี่ยนความชอบไปที่รางวัลที่ขนาดใหญ่กว่าแต่ได้รับช้า ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ของตัว เลือกทั้งหมด แม้ว่าเวลาจะผ่านไป 1 เดือนก็ตาม ในทางตรงกันข้าม หลักใหญ่ของเงื่อนไข ต่าง ๆ นี้ เด็ก ๆ แสดงให้เห็นว่า เด็กจะควบคุมตัวเองได้น้อย และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ง่ายตามตัวแบบที่มากกระตุ้น และละทิ้งการควบคุมตนเอง

การยืนยันความตั้งใจด้วยตนเอง

เด็ก ๆ มีความเต็มใจที่จะเลื่อนความพึงพอใจออกไป ภายใต้การควบคุมทางความคิด Mischel ได้กล่าวแนะนำว่า มีความเป็นไปได้ที่จะสอนให้ตัวเองให้มีความอดทนมากขึ้น Mischel, และ Patterson (1976) ทำการทดลองโดยถามเด็กก่อนวัยเรียน ในขณะที่ทำงานบางอย่าง และมีการนำเสนอ ตัวตลกอยู่ในกล่องสามารถพูดได้ พยายามที่จะชักชวนให้เด็กหยุดการทำงานและมาเล่นด้วยกัน เด็ก ๆ จะถูกสอนให้พูดกับตัวเองว่า "ไม่มองตัวตลก" เมื่อตัวตลกพูดว่า "มองผมซิ" เด็กจะรู้สึกดีขึ้น มากกว่าที่รู้ว่า ตัวเขาเองไม่มีการสั่งงานให้ต่อต้านสิ่งล่อใจที่มารบกวน และทำให้เขาสามารถที่จะทำงานต่อไป

Toner และ Smith (1977) ทำการทดลองกับเด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นเด็กผู้หญิง ในขณะที่รอ เด็ก ๆ จะเล่นเกม และได้รับอมยิ้ม 1 อันทุก ๆ 30 วินาที เมื่อเวลาผ่านไป เด็กยังรอต่อไป เด็ก ๆ จะรวบรวมอมยิ้มทั้งหมดที่ได้ไว้ข้างหน้าของเธอ เมื่อไรก็ตามที่เด็กบอกให้ผู้ทำการทดลองให้หยุด เพื่อให้เธอรับประทานอมยิ้ม การเล่นเกมนี้จะจบลงและไม่สามารถเริ่มใหม่ได้ เมื่อเริ่มเล่นเกม เด็กที่เป็นผู้ร่วมการทดลอง จะได้รับคำสั่งที่แตกต่างกันคือ ไม่ได้รับคำสั่งใด ๆ ,ให้คุยว่าอมยิ้มรสชาติดีอย่างไร หรือ สั่งให้ตัวเองคิดว่า " การรอเป็นสิ่งที่ดี " ผลการทดลองที่ได้คือ เด็ก ๆ สั่งตัวเองให้คิดว่า การรอเป็นสิ่งที่ดี จะรอได้นานกว่าเพื่อนที่ไม่ได้รับคำสั่งใด ๆ และนำไปทดสอบกับเด็กที่เรียนเกรด 1 และเกรด 2 จะได้ผลเหมือนกัน จึงสรุปได้ว่า เด็กที่มาร่วมทำการทดลองมีอายุมากกว่า เขาจะมีความอดทนมากกว่า เพราะเขาทราบว่า เขาต้องเบี่ยงเบนความสนใจของตัวเองออกจากคุณสมบัติทางบวกของอมยิ้ม เพื่อจะคงความตั้งใจของเขา ในทางตรงกันข้าม เด็กก่อนวัยเรียนจะชอบอมยิ้มทำให้เขาไม่สามารถอดทนได้นาน เนื่องจากว่า เขาไม่สั่งให้ตัวเองเบี่ยงเบนความสนใจออกไป เพราะฉะนั้นจึงต้องบอกให้เด็กคิดว่า " การรอเป็นสิ่งที่ดี " จะช่วยให้เขารอได้นานขึ้น

เมื่อผู้ใหญ่ตีตราว่า เด็กมีความอดทนจะทำให้เด็กสามารถอดทนรอได้มากขึ้นหรือไม่ ข้อสงสัยนี้ Toner, Moore และ Emmons (1980) ทดสอบว่าเด็กผู้หญิงที่อายุ 5-9 ปี ก่อนที่จะเล่นเกมในขณะที่รอ เด็ก ๆ สามารถที่จะสะสมอมยิ้มได้ เด็กแต่ละคนจะคุยกับผู้ทำการทดลองโดยใช้เวลาสั้น ๆ ในระหว่างที่คุยกัน เด็ก ๆ จำนวนครึ่งหนึ่งของทั้ง

หมด จะได้ยินผู้ทำการทดลองพูดว่า " เขาได้ยินมาว่า เด็กมีความสามารถอดทนสูงเพื่อรอสิ่งที่ดีได้ และจะไม่เลิกเล่นความตั้งใจ " (กลุ่มดีตรา) ส่วนเด็ก ๆ ที่เหลือจะได้ยินผู้ร่วมทำการทดลองพูดว่า " เขาได้ยินมาว่าเด็ก ๆ มีเพื่อนที่ดีที่โรงเรียนนี้ " (กลุ่มที่ไม่ดีตรา) เมื่อเวลาผ่านไป 2-3 นาที เด็ก ๆ เริ่มเล่นเกมในขณะที่รอ จากนั้นแบ่งเด็กตามเงื่อนไข 3 เงื่อนไข ดังนี้ เงื่อนไขที่ 1 ผู้ทำการทดลองจะอยู่กับเด็ก ๆ เงื่อนไขที่ 2 ผู้ใหญ่อีกคนหนึ่งซึ่งไม่ทราบเรื่องการดีตรา และเงื่อนไขที่ 3 เด็กจะอยู่คนเดียว การวัดความอดทนของเด็ก จะวัดจากช่วงเวลาในการรอ เริ่มตั้งแต่ผู้ทดลองให้ออมยิ้มกับเด็ก ๆ จนถึงเวลาที่เด็กหยุดเล่นเกมและเริ่มรับประทานอมยิ้ม ผลการทดลองที่ได้ คือเด็กที่อายุ 7-9 ปีจะสามารถอดทนเพื่อที่จะสะสมอมยิ้มได้มากกว่าเด็กที่อายุ 5-7 ปี

การเปลี่ยนแปลงในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ

Nisan (1974) ค้นพบความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจจะมีมากขึ้นตามอายุ การเพิ่มพฤติกรรม จะพบว่า เพิ่มขึ้นมากระหว่างอายุ 6-8 ปี

การเปลี่ยนแปลงการชะลอการได้รับความพึงพอใจสามารถอธิบายได้เป็น 3 กลุ่ม

1. การอธิบายในลักษณะของจิตวิเคราะห์ (classical psychoanalytic explanation) เน้นการเปลี่ยนจากความพอใจไปที่หลักของความจริง ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลจากประสบการณ์และความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และบางส่วนจากลักษณะภายในตามมาตรฐานของบิดามารดา

2. การอธิบายในลักษณะของความคิดและพฤติกรรม(cognitive behavior explanation) เน้นประสบการณ์โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ได้รับรางวัลที่ดีมากหลังจากการรอ และตัวแบบที่แสดงการชะลอการได้รับความพึงพอใจ

3. การอธิบายในลักษณะของความคิดและพัฒนาการ (cognitive-developmental explanation) เน้นการเจริญเติบโตทางปัญญา การพัฒนาความสามารถที่จะเข้าใจความคิดเรื่องเวลา และพิจารณาลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน และโครงสร้างของข้อมูล จะแตกต่างจาก 2 แนวคิดที่กล่าวมา คือ การเปลี่ยนแปลงการชะลอการได้รับความพึงพอใจจะเปลี่ยนไปตามอายุ และเชื่อมโยงกับการเจริญเติบโตทางความคิดทั้งหมด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สุวิมล นราองอาจ (2532) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเด็กอายุ 6 ปี 6 เดือน ถึง 7 ปี 6 เดือนกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 108 คน เป็นเด็กชายจำนวน 58 คน และเด็กหญิงจำนวน 50 คน ก่อนดำเนินการทดลองผู้วิจัยสำรวจรางวัลกับเด็กเป็นรายบุคคล โดยนำขนมจำนวน 26 รายการให้นักเรียนดูแล้วเลือกขนมที่ชอบ ผลการสำรวจรางวัล แบ่งเป็นรางวัลสำหรับนักเรียนชาย 3 อย่าง นักเรียนหญิง 3 อย่าง ในชั้นดำเนินการทดลอง ให้เด็กจำนวน 134 คน จาก 10 ห้องเรียน ร้อยลูกปิดเป็นสร้อยคอตามแบบที่ผู้วิจัยได้กำหนดเอาไว้ จากนั้นให้เด็กเลือกรับรางวัลแบบทันที คือ เด็กสามารถเลือกรับขนมได้ 1 อย่าง จำนวน 1 ถุง หรือจะเลือกรับรางวัลแบบชะลอ คือเด็กสามารถเลือกรับขนม 1 อย่าง จำนวน 2 ถุง เด็กจะได้รับขนมในวันพรุ่งนี้ตอนเช้า กลุ่มตัวอย่างในการทดลองนี้ คือเด็กที่ตัดสินใจเลือกรับรางวัลแบบทันทีในครั้งที่ 1 จำนวน 108 คน จากนั้นจัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่เงื่อนไขการทดลอง 3 กลุ่ม ทุละ 36 คน ตามวิธีการถ่วงดุลย์ (counterbalancing) โดยเด็กในแต่ละเงื่อนไขตัดสินใจเลือกรับรางวัล (ครั้งที่ 2) แบ่งเป็นกลุ่มที่ 1 การให้ข้อมูลที่ขัดแย้งกัน ผู้ทำการทดลองกล่าวถึง การตัดสินใจของเด็กคนอื่นในการตัดสินใจเลือกรับรางวัลที่เป็นขนมจำนวน 2 ถุง (กล่อง) ในวันรุ่งขึ้น ซึ่งต่างจากที่นักเรียนได้ตัดสินใจเลือกรับรางวัลเอาไว้ และเขาได้รับรางวัลไปแล้ว ขณะนี้ให้นักเรียนตัดสินใจว่า จะเลือกรับรางวัลแบบใดอีกครั้ง กลุ่มที่ 2 การค้นหาเหตุผลที่ขัดแย้งกัน ก่อนหน้านี้เด็กตัดสินใจเลือกรับรางวัลที่ได้รับทันที ในตอนนี้สมมุติว่า เด็กได้ตัดสินใจที่จะเลือกรับรางวัลที่เป็นขนมจำนวน 2 ถุง (กล่อง) ในวันรุ่งขึ้น โดยให้เด็กคิดและบอกถึงเหตุผลในการรับรางวัลที่แตกต่างไปจากที่ตนได้เลือกเอาไว้ กลุ่มที่ 3 กลุ่มควบคุม ในขณะที่เด็กรอรับรางวัล ผู้ทำการทดลองเล่านิทานให้ฟัง 1 เรื่อง หลังจากเล่านิทานจบ ให้เด็กได้ตัดสินใจอีกครั้งว่า เด็กต้องการที่จะเลือกรับรางวัลแบบใด หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยกลับไปติดตามผลกลุ่มตัวอย่าง ตามเงื่อนไขการทดลอง 3 กลุ่ม โดยให้เด็กระบายสีแบบรูปภาพการ์ตูนและตัดสินใจเลือกรับรางวัล (ครั้งที่ 3) ผลการศึกษาพบว่า การให้ข้อมูลที่ขัดแย้งกันและการคิดเหตุผลที่ขัดแย้งกัน มีผลต่อนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ทำให้สามารถชะลอการได้รับความพึงพอใจได้ โดยที่การค้นหาเหตุผลที่ขัดแย้งกันนั้น จะทำให้เด็กชะลอการได้รับความพึงพอใจมากกว่าการให้ข้อมูลที่ขัดแย้งกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

งานวิจัยเกี่ยวกับการชะลอการได้รับความพึงพอใจ โดยพิจารณาการตัดสินใจของเด็กพบว่า เด็ก ๆ จะรอเพื่อจะได้รับสิ่งที่เขาอยากได้มากกว่าที่จะรอเพื่อจะรับสิ่งที่เขาไม่ยอมได้ (Karniol & Miller, 1981; Mischel & Mischel, 1983) มีงานวิจัยที่ทำการทดลองโดยให้เด็กเลือกขนมที่ชอบมากที่สุดจากตัวเลือก 2 อย่าง เช่น ขนมปังฟู (marshmallow) หรือ ขนมปังเค็ม (pretzel) ผู้วิจัยบอกเด็ก ๆ ว่า ถ้าเด็ก ๆ ต้องการที่จะได้รับขนมที่ชอบมากกว่า เด็ก ๆ จะต้องรออยู่คนเดียว จนกว่าผู้วิจัยจะกลับมา (เวลา 15 นาที) ในช่วงเวลาที่รอ เด็ก ๆ สามารถหยุดการรอนี้ได้ โดยสั่นกระดิ่ง แต่เด็ก ๆ จะไม่ได้รับขนมที่ชอบมากกว่า จะได้รับขนมที่ชอบน้อยกว่าแทน การวัดความสามารถของเด็กในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ ระยะเวลาที่เด็กสามารถรอ เพื่อจะรับรางวัลที่เขาชอบมากกว่า

Mischel (1974) เสนอว่า เด็กที่มีประสบการณ์ความคับข้องใจในระหว่างต้องการที่จะหยุดการรอ และต้องการที่จะรอเพื่อจะได้รางวัลที่เขาชอบมากกว่า พบว่า เมื่อเด็กให้ความสนใจกับรางวัลที่ชอบน้อยกว่า จะเพิ่มความคับข้องใจมากขึ้น เนื่องจาก เขาจะสูญเสียรางวัลที่เขาชอบมากกว่าไป แต่ถ้าเขาใส่ใจรางวัลที่ชอบมากกว่า ความคับข้องใจเพิ่มขึ้นเช่นกัน เพราะว่า เขาต้องการที่จะได้รับรางวัลที่เขาชอบมากกว่าทันที แต่ไม่สามารถทำได้ สรุปได้ว่า เมื่อใดที่เด็ก ๆ สังเกต และใส่ใจไปที่รางวัล ความคับข้องใจจะเกิดขึ้นเสมอ

Mischel and Ebbesen (1970) พบว่า การเสนอรางวัลที่เด็กชอบ และไม่ชอบให้พวกเขาเห็น มีผลทำให้การรอสั้นลง ในขณะที่การไม่เสนอรางวัลให้เด็ก ๆ เห็น จะช่วยเพิ่มเวลาในการรอนานขึ้น Mischel, Ebbesen and Zeiss (1972) กล่าวไว้ว่า ในขณะที่เด็ก ๆ รอ นั้น เมื่อไรก็ตาม เขาสังเกตเห็นรางวัลที่เขาชอบและไม่ชอบ และในกรณีที่ไมเสนอรางวัลให้เด็กเห็น แต่เด็กได้รับคำสั่งให้นึกถึงรางวัลทั้ง 2 แบบ จะเกิดผลกระทบต่อการรอ ทำให้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

งานวิจัยหลายงานวิจัย พบว่าเมื่อเด็กสนใจสิ่งชี้แนะที่น่าตื่นเต้น เด็กจะถูกกระตุ้นให้รู้สึกไม่สบายใจ ทำให้เวลาในการรอลดลง แต่สิ่งชี้แนะที่ไม่น่าตื่นเต้น จะเบี่ยงเบนความสนใจต่อสิ่งชี้แนะออกไป ทำให้เวลาในการรอเพิ่มขึ้น หรือคำพูดที่เกี่ยวกับงาน จะเน้นเงื่อนไขที่มีรางวัล ถ้ารอก็จะได้รับรางวัลที่ขอบมากกว่า หรือจะบอกว่า มีความจำเป็นที่ต้องรอ เพื่อที่จะได้รับรางวัล (Miller, Weinstein, & Karniol, 1978; Mischel & Baker, 1975; Mischel & Mischel, 1983; Toner & Smith, 1977)

เมื่อเด็กคิดถึงสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับการรอ จะช่วยเพิ่มเวลาในการรอให้นานขึ้น และเมื่อเด็กถูกเบี่ยงเบนความสนใจจากรางวัล ไปเล่นตุ๊กตา หรือได้รับคำสั่งให้นึกถึงสิ่งกิจกรรมที่สนุก ๆ จะเห็นว่า เวลาในการรอของเด็ก ๆ เพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่า จะนำรางวัลมาเสนอให้เด็ก ๆ เห็นก็ตาม (Mischel et al., 1972; Yates, Lippett, & Yates, 1981)

เงื่อนไขที่จะช่วยเปลี่ยนความไม่ชอบ ความคับข้องใจในช่วงเวลาที่รอ เป็นเวลาที่สบายใจ และมีความพอใจมากขึ้นนั้น จะช่วยสนับสนุนการชะลอการได้รับความพึงพอใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พฤติกรรมการรอของเด็กจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เมื่อเด็ก ๆ ถูกเบี่ยงเบนความสนใจ ความคิด ความใส่ใจ จากรางวัล การเบี่ยงเบนความสนใจมีหลายรูปแบบ คือ ให้เด็ก ๆ คิดถึงสิ่งที่รับประทานได้ คิดถึงคำพูดที่เป็นเงื่อนไข คิดเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับรางวัล และสถานการณ์ในขณะที่รอ (Mischel & Mischel, 1983)

เมื่อเด็ก ๆ อายุเพิ่มขึ้น เขาจะเรียนรู้และเข้าใจเทคนิคการเบี่ยงเบนความสนใจ ที่มีลักษณะแตกต่างกันได้มากขึ้น เช่น ในขณะที่รอจะต้องไม่เห็นรางวัล หรือนึกถึงสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการรางวัล จะช่วยทำให้การรอทำได้ง่ายขึ้น (Mischel & Mischel, 1983; Yates et al., 1987) เด็กอายุ 4 ปี จะใช้เทคนิคการเอาชนะตนเอง และลดความสนใจรางวัลให้น้อยลง และเรียนรู้วิธีการอื่น ๆ คือ การนำรางวัลไปซ่อน เป็นวิธีที่จะช่วยทำให้ตัวเขาสามารถรอได้นานขึ้น เด็กอายุ 6-8 ปี รู้ว่า การเบี่ยงเบนความสนใจ เป็นเทคนิคที่ใช้ได้ผลในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ และเด็กอายุ 8 ปี จะชอบเทคนิคการพูดที่มีเงื่อนไขมากกว่า (Mischel & Mischel, 1983) ความแตกต่างที่เกิดขึ้น พบว่า เด็กที่มีอายุมากกว่า จะมีวิธีการที่เหมาะสมมากกว่า และสามารถปฏิบัติได้ในสถานการณ์ที่ต้องรอ เพื่อให้ได้ผลที่ดีกว่า สำหรับเด็กที่อายุน้อย จะมีเพียงไม่กี่วิธีที่จะใช้ในการชะลอการได้รับความพึงพอใจให้ได้ผล จึงจำเป็นต้องเลือกวิธีที่เห็นผลชัดที่สุด

Mischel, Ebbesen และ Zeiss (1972) ได้ทำการศึกษาว่า เด็ก ๆ จะรอเพื่อรับรางวัลที่พวกเขาชอบได้นาน ๆ เมื่อพวกเขาได้รับการเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่เขารอ เขาจะรอได้นานกว่าเขาใส่ใจกับรางวัล จะเห็นว่า การเบี่ยงเบนความสนใจโดยให้ทำกิจกรรมภายนอกหรือกิจกรรมให้คิด ทั้ง 2 กิจกรรม จะช่วยส่งเสริมการรอให้นานกว่านั่งเฉย ๆ รอ และยิ่งช่วยลดความไม่ชอบที่จะรอดด้วย จากนั้นได้ศึกษา การคิดถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอ จะเป็นตัวเบี่ยงเบนความสนใจที่ได้ผลดี ส่วนการคิดถึงสิ่งที่เศร้า และการคิดถึงรางวัลในขณะที่รอ จะทำให้เวลาในการรอสั้นลง และยังทำการศึกษเกี่ยวกับรางวัลที่ถูกเก็บไว้ ไม่ให้อยู่ในความสนใจของเด็ก ๆ ในช่วงเวลาที่รอ ความสนใจของเด็กจะถูกควบคุมไว้ ไม่เห็นรางวัล ผลที่เกิดขึ้น คือ เด็ก ๆ จะคิดถึงรางวัลทำให้เขาไม่สามารถที่จะรอได้นาน ช่วงเวลาในการรอจะเป็นตัวบอกถึงความสามารถของเด็กในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ และพบว่า กลไกทางปัญญาและความใส่ใจต่อรางวัล จะส่งเสริมทำให้เวลาในการลดลง ในทางตรงกันข้าม การเบี่ยงเบนความสนใจจากรางวัล โดยใช้กิจกรรมภายนอก หรือให้เด็กคิด จะสามารถเสริมแรงการรอเพื่อที่จะได้รับรางวัลที่เขาชอบอย่างได้ผล

จากการศึกษาและทบทวนงานวิจัยในต่างประเทศ จากการศึกษาของ Mischel, Ebbesen และ Zeiss (1972) แสดงให้เห็นว่า การเบี่ยงเบนความสนใจจากวัตถุที่เป็นรางวัลในกรณีที่เด็กรอเพื่อได้รับรางวัลที่เขาชอบ ประเด็นสำคัญก็คือ พยายามเบี่ยงเบนความสนใจของเด็กออกจากรางวัลที่เขากำลังรออยู่ ให้ไปอยู่ที่สิ่งอื่น จะช่วยให้เด็กเกิดความคับข้องใจน้อยลงและเด็กสามารถรอได้นานขึ้น ผู้วิจัยจึงพบว่า ประเด็นที่น่าสนใจที่จะนำมาศึกษา เพื่อค้นหาการเบี่ยงเบนความสนใจจากวัตถุที่เป็นรางวัลที่แตกต่างกัน ใน 3 เงื่อนไขคือ ในขณะที่รอเด็ก ๆ เล่นเกม ในขณะที่รอเด็กนึกถึงสิ่งที่สนุก และในขณะที่รอเด็กนั่งเฉย ๆ เงื่อนไขต่าง ๆ นี้ จะมีผลต่อเวลาในการรอของเด็ก ให้เพิ่มขึ้นมากน้อยแค่ไหน และเพื่อที่จะค้นพบวิธีที่จะสามารถฝึกและพัฒนาความอดทนของเด็กได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ทั่วไปเพื่อศึกษาการเบี่ยงเบนความสนใจจากวัตถุที่เป็นรางวัลในลักษณะที่แตกต่างกันจะมีผลทำให้เด็กมีความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจแตกต่างกันอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง
2. การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจเฉพาะเงื่อนไข 6 เงื่อนไข
3. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เท่านั้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนอายุระหว่าง 6 ปี ถึง 8 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2540 ของโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ จำนวน 120 คน แบ่งออกเป็นเงื่อนไข 6 เงื่อนไข เงื่อนไขละ 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

- ก) ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ
1. เงื่อนไขในการทดลองแบ่งเป็น 2 เงื่อนไขคือ
 - 1.1 เงื่อนไขได้รับรางวัล
 - 1.2 เงื่อนไขไม่ได้รับรางวัล
 2. กิจกรรมขณะรอ แบ่งเป็น 3 กิจกรรมคือ
 - 2.1 เล่นเกมในขณะที่รอ

2.2 นึกถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอ

2.3 นั่งเฉย ๆ ในขณะที่รอ

ตัวแปรทั้ง 2 ตัวประกอบกันเป็น 6 เงื่อนไขคือ

1. เงื่อนไขเล่นเกมในขณะที่รอและได้รับรางวัล
2. เงื่อนไขนึกถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอและได้รับรางวัล
3. เงื่อนไขนั่งเฉย ๆ ในขณะที่รอและได้รับรางวัล
4. เงื่อนไขเล่นเกมในขณะที่รอและไม่ได้รับรางวัล
5. เงื่อนไขนึกถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอและไม่ได้รับรางวัล
6. เงื่อนไขนั่งเฉย ๆ ในขณะที่รอและไม่ได้รับรางวัล

ข) ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ระยะเวลาที่นักเรียนนั่งรอจนถึงเวลาที่นักเรียนไปเรียกผู้ทดลองกลับมา หากถึงเวลา 15 นาที นักเรียนไม่มาเรียกผู้ทดลอง ผู้ทดลองจะบันทึกเวลา 15 นาที เป็นเวลาสูงสุดในการรอ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การชะลอการได้รับความพึงพอใจ หมายถึง ช่วงระยะเวลาที่นักเรียนรอให้ผู้ทดลองกลับมาแล้วนักเรียนจะได้รับขนมที่เลือกไว้ หรือช่วงระยะเวลาที่รอจนกระทั่งนักเรียนรอไม่ไหวไปเรียกผู้ทดลองกลับมาเป็นผลทำให้นักเรียนได้รับขนมที่ไม่ได้เลือก
2. เงื่อนไขได้รับรางวัล หมายถึง เงื่อนไขที่กำหนดให้นักเรียนนั่งรอผู้ทดลองอยู่ในห้องจนกว่าผู้ทดลองกลับมา ซึ่งเป็นเวลา 15 นาที นักเรียนจะได้รับขนมที่เลือกไว้ หรือหากนักเรียนรอไม่ไหวไปเรียกผู้ทดลองกลับมาก่อนรอบครบ 15 นาที จะได้ขนมที่ไม่ได้เลือก
3. เงื่อนไขไม่ได้รับรางวัล หมายถึง เงื่อนไขที่กำหนดให้นักเรียนนั่งรอผู้ทดลองอยู่ในห้องจนกว่าผู้ทดลองกลับมา หรือหากนักเรียนรอไม่ไหวไปเรียกผู้ทดลองกลับมา ก่อนครบ 15 นาที ไม่ว่านักเรียนจะรอได้นานเพียงใด ผู้ทดลองก็จะมีของรางวัลให้นักเรียนในการทดลอง
4. สิ่งเบี่ยงเบนภายนอก (External distraction) หมายถึง สิ่งของที่นักเรียนสามารถมองเห็นและเล่นได้ในขณะที่รอ ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เกมที่นักเรียนสามารถเล่นได้

5. สิ่งเบี่ยงเบนความคิด (Cognitive distraction) หมายถึง สิ่งที่นักเรียนคิดใน ขณะที่รอ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ทดลองชี้แนะให้นักเรียนคิดถึงสิ่งที่สนุก

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนในเงื่อนไขเล่นเกมในขณะที่รอและได้รับรางวัลสามารถนั่งรอการกลับมาของผู้ทดลองได้นานกว่านักเรียนในเงื่อนไขเล่นเกมในขณะที่รอและไม่ได้รับรางวัล
2. นักเรียนในเงื่อนไขนึกถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอและได้รับรางวัลสามารถนั่งรอการกลับมาของผู้ทดลองได้นานกว่านักเรียนในเงื่อนไขนึกถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอและไม่ได้รับรางวัล
3. นักเรียนในเงื่อนไขนั่งเฉย ๆ ในเวลาที่รอและได้รับรางวัลสามารถนั่งรอการกลับมาของผู้ทดลองได้นานกว่านักเรียนในเงื่อนไขนั่งเฉย ๆ ในเวลาที่รอและไม่ได้รับรางวัล
4. นักเรียนในเงื่อนไขเล่นเกมในขณะที่รอและได้รับรางวัลสามารถนั่งรอการกลับมาของผู้ทดลองกลับมาได้นานกว่านักเรียนในเงื่อนไขนั่งเฉย ๆ ในเวลาที่รอและได้รับรางวัล
5. นักเรียนในเงื่อนไขนึกถึงสิ่งที่สนุกในขณะที่รอและได้รับรางวัลสามารถนั่งรอการกลับมาของผู้ทดลองได้นานกว่านักเรียนในเงื่อนไขนั่งเฉย ๆ ในเวลาที่รอและได้รับรางวัล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจของเด็ก ในสภาพการณ์แตกต่างกัน
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปกครองและพ่อแม่ได้ปลูกฝังและอบรมเลี้ยงดูเด็กให้มีความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจ
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยความสามารถในการชะลอการได้รับความพึงพอใจต่อไป