

## Samokontrola dziecka – o czym mówi test Marshmallow?

---

Czy wynik testu marshmallow daje podstawy do przewidywania przyszłości? Czy dziecko, które potrafi powstrzymać się od zjedzenia słodczy osiągnie większy sukces jako dorosły?

### Zjeść, czy nie zjeść?

**Test Marshmallow** (inaczej test cukierka) bierze swoją nazwę od apetycznie różowej, kusząco miękkiej i słodkiej pianki **marshmallow**, która była wykorzystywana jako narzędzie pokusy w pierwszych próbach testu, wymyślonego w latach 60-tych przez Waltera Mischela. Zadaniem dzieci biorących udział w teście było wytrzymanie kilku minut sam na sam z pianką leżącą kilka centymetrów przed ich nosem w celu uzyskania nagrody w postaci dwóch pianek. Test mierzył zdolność do **odraczania gratyfikacji**, czyli rezygnowania z natychmiastowej przyjemności na rzecz większej nagrody oczekiwanej w późniejszym czasie. Wyniki badań podłużnych wykazały, że dzieci, które przez dłuższy czas opierały się pokusie ujawniały później lepsze umiejętności społeczne, rzadziej miały problemy z nałogami i osiągały większe sukcesy w życiu.

### Korzyści samokontroli

Umiejętność **odraczania gratyfikacji** mierzona **testem cukierka** jest wiązana z samokontrolą czyli umiejętnością kontrolowania własnych reakcji i zachowań. Wysoki poziom samokontroli natomiast wiąże się z pożądanymi społecznie zachowaniami oraz tendencjami korzystnymi dla zdrowia i promującymi sukces w życiu. Nie dziwi fakt, że zachowania agresywne czy niezdrowe nałogi – takie jak picie alkoholu, palenie, objadanie się, związane są z impulsywnością, a więc nagłymi reakcjami i przedkładaniem natychmiastowej nagrody nad długoterminowe korzyści. Tymczasem **umiejętność samokontroli** umożliwia powstrzymanie się od gwałtownych reakcji, na przykład przykrych komentarzy czy krytyki, które niejednokrotnie potrafią zrujnować relacje. Dzięki **samokontroli** potrafimy odmówić sobie niepotrzebnej i niezdrowej przekąski czy kieliszka alkoholu i czerpać satysfakcję z tego, że zadbałszy o nasze przyszłe zdrowie zamiast wybrać chwilową przyjemność.



### Życiowa porażka czy racjonalna decyzja?

Czy można założyć, że dziecko, które ulega pokusie leżącego przed nim przysmaku gorzej będzie radziło sobie w dorosłym życiu? Okazuje się, że (na szczęście) nie jest to takie proste. **Badanie Celeste Kidd** i współpracowników pokazało, że wybór natychmiastowej, ale mniejszej nagrody może stanowić wynik racjonalnej oceny otoczenia. We

wspomnianym badaniu dzieci przydzielono losowo do dwóch grup. obu na początek dostały takie samo twórcze zadanie i potrzebne do jego wykonania artykuły plastyczne, w tym zestaw używanych kredek. Następnie badacz przeproszał za używane kredki i obiecywał, że jeśli dziecko chwilę poczeka wróci z nowym, większym zestawem. W jednej z grup badacz wracał po około 2,5 minuty (ach?) z wytłumaczeniem, że niestety pomylił się i nie posiada innych zestawów kredek. Następnie zachęcał do wykorzystania tego, co dziecko otrzymało na początku. Później badacz znowu obiecywał zamianę małych naklejek na więcej większych pod warunkiem, że dziecko poczeka, i znów wracał z pustymi rękami, przepraszając za pomyłkę. W drugiej grupie w obu sytuacjach badacz wracał z nowym, bogatym zestawem artystycznym i kilkoma rodzajami dużych naklejek do wyboru. Następnie w obu grupach **przeprowadzano test marshmallow** - badacz kładł tuż przed oczami dziecka piankę i zostawiał dziecko samo w pokoju na 15 minut mówiąc, że zaraz przyniesie drugą z pokoju obok. Jak się okazało - dzieci, które miały do czynienia z niegodnym zaufania badaczem wytrzymywały średnio ok. 3 minuty zanim poddały się pokusie. Tymczasem dzieci z drugiej grupy, w której badacz za każdym razem spełniał obietnicę - wytrzymywały średnio aż 12 minut, czyli 4 razy dłużej! Wynik można uznać za spektakularny. Z badania Kidd wypływa wniosek, że nie tylko poziom samokontroli wpływa na wybór większej, ale odroczonej nagrody, ale także racjonalna ocena prawdopodobieństwa jej uzyskania.

## Stała właściwość czy modyfikowalna umiejętność

Jak widać wynik w **teście cukierka** zależy nie tylko od poziomu **samokontroli**, ale też od wcześniejszych doświadczeń dziecka - jeśli żyje ono w niepewnym środowisku, np. zostało porzucone przez jednego z rodziców, albo wychowuje się w [domu dziecka](#), to racjonalnym wyborem będzie dla niego zjedzenie realnego słodycza, który ma przed sobą. Obietnica większej nagrody w późniejszym czasie odnosi się tylko do wyobrażeń i danego słowa, które niekoniecznie musi się spełnić. Życie w niepewnym środowisku daje dziecku powody do wnioskowania, że obietnica z większym prawdopodobieństwem nie zostanie zrealizowana. Podjętą na podstawie wcześniejszych doświadczeń decyzję trudno nazwać porażką w teście. Wyniki tego typu badań wskazują na kierunek działań prowadzących do wzrostu umiejętności **odraczania gratyfikacji**. Innym sposobem podnoszenia tej umiejętności jest rozwijanie **samokontroli**, która być może ku zaskoczeniu niektórych osób, nie jest wewnętrzną charakterystyką, ale umiejętnością, nad którą można pracować. Chociaż na samokontrolę na pewno wpływają wrodzone cechy temperamentu, takie jak chociażby impulsywność, to poprzez ćwiczenia możemy podnieść jej wyjściowy poziom. I choć rozwijanie samokontroli nie należy do najłatwiejszych zadań, to zdecydowanie warto jest podjąć wyzwanie.

## Konsekwencje natychmiastowej nagrody

Wiele badań podłużnych wykazało, że niski poziom **samokontroli** już u 3-latków pozwala przewidzieć ich przyszłe problemy życiowe. Nieumiejętność kontrolowania swoich zachowań i reakcji w wieku przedszkolnym prowadzi do podejmowania kiepskich decyzji jako nastolatek i dorośli, [wpadania w nałogi](#), trudności finansowych, samotnego wychowywania dzieci. Ponadto, badacze z Uniwersytetu w Pensylwanii - Lori Francis i Elizabeth Susman powiązali poziom samokontroli z tendencjami do otyłości. Okazało się, że dzieci, których samokontrola na podstawie obu testów (w wieku 3 i 5 lat) została określona jako niska miały wyższy BMI (body mass index) w wieku 12 lat, w porównaniu do dzieci o wysokiej samokontroli. Podobne wnioski wynikają z badań Tanya Schlam, które wykazały, że każda minuta odroczenia nagrody w wieku kilku lat to spadek BMI o 0,2 30 lat później. Jednocześnie z badań wynika, że praca nad **samokontrolą** w ciągu życia niweluje negatywne konsekwencje związane z jej niskim wyjściowym poziomem.

## Nie ma powodu do zmartwień

Czy w takim razie wynik **testu marshmallow** determinuje przyszłe życiowe powodzenie lub trudności? Nie, jeśli niska umiejętność **odraczania gratyfikacji** będzie impulsem do rozwijania **samokontroli**. Jeśli więc Twoje dziecko nie poradzi sobie zbyt dobrze w **teście marshmallow**, zamiast rozpaczać nad czekającymi go przyszłymi problemami, popracuj nad jego **samokontrolą** i zapewnieniem mu życia w stabilnym i wiarygodnym środowisku. Pamiętaj także, aby nie przeprowadzać **testu cukierka** samodzielnie na dziecku - na pewno nie będzie on miarodajny, a Ty niepotrzebnie się zmartwisz. Dziecko przecież doskonale wie, że z konsekwencją rodziców bywa różnie i najprawdopodobniej prędzej czy później i tak dostanie kolejne słodycze, czy inne przyjemności.

Badania:

- Francis, L.A., Susman, E.J. (2009) Self-regulation and Rapid Weight Gain in Children From Age 3 to 12 Years. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*
  - Kidd, C., Palmeri, H. i Aslina, R.N. (2013) Rational snacking: Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability. *Cognition*
  - Moffitta, T.E., Arseneaultb, L., Belskya, D., Dicksonc, N., Hancoxc, R.J., Harringtona, H., Houtsa, R., Poultonc, R., Robertsd, B.W., Rossa, S., Searse, M.R., Thomsong, W.M. i Caspia, A. (2010) A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. PNAS
  - Schlam, T.R., Wilson, N.L., Shoda, Y., Mischel, W. i Ayduk, O. (2012) Preschoolers' Delay of Gratification Predicts Their Body Mass 30 Years Later. *The Journal of Pediatrics*
- 

Autor: [mojapsychologia.pl](http://mojapsychologia.pl)

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)