วารสารวิชาการ **มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย** มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
ปีที่ 46 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม - มิถุนายน 2569

Developing Delay of Gratification in Thai Preschool Children: A Contemporary Review Toward Evidence-Based Practice

Jesada Boonmahome[1,*] and Suwimon Naraongard[2]

Received: December 12, 2025 Revised: April 15, 2026 Accepted: May 11, 2026

Abstract

This article aims to review scholarly evidence and propose developmental approaches for delay of gratification in Thai preschool children aged 3-6 years, challenging the belief that this capacity emerges only upon entering primary school. The study employs dual methodology: systematic literature analysis in developmental psychology and early childhood education, combined with in-depth interviews with three Thai experts possessing direct teaching and research experience. Findings indicate that Thai preschool children can demonstrate delay of gratification behaviors, particularly from age 5 onward, developing earlier than documented 36 years ago. This reflects enhanced cognitive stimulation, increased parental knowledge, and improved teacher training. Effective approaches include structured play-based learning, concrete delayed-outcome activities, and helping children understand the relationship between waiting and superior benefits. A significant barrier is parents' reluctance to allow children to wait due to protective concerns. Success requires teacher-parent collaboration, preschool-to-primary continuity, and daily routine integration

Keywords: delay of gratification, preschool children, self-regulation

[1] Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajabhat University

[2] School of Education, Walailak University

* corresponding author E-mail: krutonpsy@gmail.com

การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในเด็กปฐมวัยไทย: การทบทวนมุมมองใหม่สู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม

เจษฎา บุญมาโฮม[1,] * และ สุวิมล นราองอาจ[2]

วันรับบทความ: December 12, 2025 วันแก้ไขบทความ: April 15, 2026 วันตอบรับบทความ: May 11, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนหลักฐานทางวิชาการและเสนอแนวทางการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจสำหรับเด็กปฐมวัยไทยอายุ 3-6 ปี โดยท้าทายความเชื่อเดิมที่ว่าความสามารถนี้จะปรากฏชัดเจนเมื่อเด็กเข้าสู่ระดับประถมศึกษา บทความนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสารทางวิชาการด้านจิตวิทยาพัฒนาการและการศึกษาปฐมวัย ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัยไทย ที่มีประสบการณ์ตรงในการสอนและการวิจัย 3 ท่าน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเด็กปฐมวัยไทยสามารถแสดงการชะลอความพึงพอใจได้ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 5 ปีขึ้นไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสามารถนี้เกิดได้เร็วกว่าที่งานวิจัยเมื่อ 36 ปีที่แล้วเคยศึกษาไว้ เนื่องจากเด็กในปัจจุบันได้รับการกระตุ้นทางปัญญา ผู้ปกครองมีความรู้เพิ่มขึ้น และครูได้รับการฝึกอบรมที่ทันสมัยกว่า แนวทางการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วยการเรียนรู้ผ่านการเล่นที่มีโครงสร้าง การใช้กิจกรรมที่มีลักษณะรูปธรรมที่ต้องรอผลลัพธ์ และการสร้างแรงจูงใจผ่านการให้เด็กเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการรอคอยกับผลประโยชน์ที่ดีกว่า อุปสรรคสำคัญคือผู้ปกครองที่ไม่ยอมให้เด็กรอเนื่องจากความเป็นห่วง ปัจจัยกำหนดความสำเร็จคือความร่วมมือระหว่างครูและผู้ปกครอง การสร้างความต่อเนื่องจากปฐมวัยสู่ประถมศึกษา และการบูรณาการเข้าสู่กิจวัตรประจำวัน

คำสำคัญ: การชะลอความพึงพอใจ, เด็กปฐมวัย, การกำกับตนเอง

[1] คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

[2] สำนักวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

* corresponding author E-mail: krutonpsy@gmail.com

บทนำ

โลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อใจและการได้รับความพึงพอใจทันทีในทุกรูปแบบ การชะลอความพึงพอใจได้กลายเป็นความสามารถสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์หลายมิติ นับตั้งแต่การทดลองมาร์ชแมลโลว์ของ Mischel, Ebbesen and Zeiss ในปี 1972 งานวิจัยด้านจิตวิทยาพัฒนาการได้แสดงหลักฐานอย่างต่อเนื่องว่า เด็กที่มีการชะลอความพึงพอใจสูงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการกำกับตนเองที่ดีกว่าเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (Shoda et al., 1990; Casey et al., 2011; Schlam et al., 2013) อย่างไรก็ตาม แนวคิดเดิมด้านจิตวิทยามองว่าความสามารถดังกล่าวจะปรากฏชัดเจนเมื่อเด็กเข้าสู่ระดับประถมศึกษาดังการศึกษาของ Naraongard (1989) ที่ศึกษาเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ในบริบทประเทศไทย ซึ่งเป็นความเชื่อที่อาจจำกัดศักยภาพในการพัฒนาความสามารถสำคัญนี้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของชีวิต

บทความนี้ตั้งคำถามท้าทายต่อความเชื่อดังกล่าว โดยเสนอว่าในบริบทของศตวรรษที่ 21 ซึ่งเด็กไทยได้รับการกระตุ้นทางปัญญาและมีสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพกว่าในอดีต ประกอบกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ประสาทที่แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาของเปลือกสมองส่วนหน้า(Prefrontal cortex) และความยืดหยุ่นของสมองเด็กปฐมวัย (Casey et al., 2011; Diamond, 2013) การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่ช่วงอายุ 3-6 ปี ผ่านการฝึกฝนที่เหมาะสมและเป็นระบบ งานวิจัยข้ามวัฒนธรรมของ Ding et al. (2021) พบว่าเด็กอายุ 3-5 ปีมีการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจตามอายุอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่หลักฐานจากผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัยไทยทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ S. L. Booncherdchoo, P. Chusang and N. Jiarakul (personal communication, November 25, 2025) ยืนยันว่า เด็กไทยระดับปฐมวัยสามารถแสดงพฤติกรรมการชะลอความพึงพอใจได้จริง โดยเฉพาะในช่วงอายุ 5-6 ปี

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอการชะลอความพึงพอใจของเด็กปฐมวัยในบริบทไทย โดยยึดหลักการทางทฤษฎีและประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญการศึกษาปฐมวัยไทย เนื้อหาครอบคลุมตั้งแต่ฐานคิดและแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน การวิเคราะห์ความสามารถของเด็กปฐมวัย แนวทางการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจ ผ่านการเล่นเป็นฐาน ไปจนถึงกลยุทธ์การสร้างความยั่งยืนผ่านความร่วมมือระหว่างครูและผู้ปกครอง โดยมุ่งหวังให้บทความนี้เป็นแนวทางปฏิบัติที่นำไปใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการและสร้างรากฐานชีวิตที่มีคุณภาพให้แก่เด็กไทย

ฐานคิดของการชะลอความพึงพอใจ

1. **ความหมายของการชะลอความพึงพอใจ** จากการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยสรุปได้ว่า การชะลอความพึงพอใจ (Delayed Gratification) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมตนเองในการยับยั้งแรงกระตุ้นและความต้องการแบบทันทีทันใด เพื่อรอคอยให้บรรลุเป้าหมายที่มีคุณค่ามากกว่าในระยะยาว โดยอาศัยปัจจัยสนับสนุนต่าง ๆ เช่น ความคิดเชิงเหตุผล การเสริมแรง และการตั้งเป้าหมาย

ความสามารถนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างความต้องการในปัจจุบันกับผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ประกอบด้วยการปฏิเสธสิ่งล่อใจที่มีอยู่ในทันที แม้จะมีแรงกระตุ้นสูง และการรอคอยด้วยความตั้งใจเพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่มีคุณค่ามากกว่า ทักษะนี้เกี่ยวข้องกับการจัดการและควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับทั้งเป้าหมายส่วนบุคคลและบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรม โดยต้องอาศัยปัจจัยการควบคุมตนเองที่อาจมีขีดจำกัด เพื่อการควบคุมความสนใจให้ไม่หลงไปกับสิ่งล่อใจ การปรับเปลี่ยนกรอบความคิดให้มุ่งเน้นอนาคต และการจัดการอารมณ์ความรู้สึกให้สามารถทนต่อความผิดหวังชั่วคราวได้

จากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและประสบการณ์ของผู้เขียน พบว่า การชะลอความพึงพอใจมีลักษณะสำคัญ 3 ประการหลัก ประการแรกคือ เป็นความสามารถที่พัฒนาได้ตามวัยและประสบการณ์ โดยความสามารถนี้พัฒนาได้ตามวัยและประสบการณ์ โดยการพัฒนาเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกด้วยการตอบสนองของผู้ใหญ่ เช่น การปลอบโยน การสร้างกิจวัตรการดูแลการป้อนอาหารและการนอนหลับ และความสม่ำเสมอในการดูแล (Kopp, 1982) ในระดับปฐมวัย เด็กไทยพัฒนาทักษะนี้ผ่านกิจวัตรในชั้นเรียน เช่น การรอคิว การรอรับประทานอาหารร่วมกัน และการทำกิจกรรมตามตารางเวลา เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 3 ปี ทำให้สามารถเข้าใจเหตุผลของการรอคอยและพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าทักษะนี้ไม่ใช่ความสามารถที่คงที่ แต่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างได้ผ่านการฝึกฝนและการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ประการที่สองคือ การเกี่ยวข้องกับกระบวนการประมวลผลทางปัญญาและระบบการควบคุมทางสมอง งานวิจัยของ Mischel and Ayduk (2004) ระบุว่า กลยุทธ์ด้านความสนใจ โดยเฉพาะการเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งล่อใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กเพิ่มเวลาการรอคอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับทักษะด้าน Executive Functions: EF ซึ่งเป็นฟังก์ชันการทำงานของสมองในการควบคุมและจัดการพฤติกรรม อาทิ ความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory control) ที่ช่วยยับยั้งการตอบสนองทันทีและความยืดหยุ่นทางการคิด (cognitive flexibility) ที่ช่วยเปลี่ยนวิธีคิดและกลยุทธ์ได้ตามสถานการณ์ ซึ่งทักษะ Executive Functions: EF ด้านการกำกับตนเองนี้เป็นประเด็นที่ได้รับการยอมรับว่าเกี่ยวข้องกับการชะลอพึงพอใจมากที่สุดในปัจจุบัน

ประการสุดท้ายคือ ปัจจัยทำนายความสำเร็จในชีวิตหลายมิติ จากผลการศึกษาติดตามระยะยาว พบว่า การชะลอความพึงพอใจในวัยเด็กส่งผลเชิงบวกต่อการพัฒนาทางวิชาการ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การเรียนรู้ทางสังคม และความสำเร็จในชีวิตระยะยาว รวมถึงการมีสุขภาพที่ดีกว่าและปัญหาพฤติกรรมที่น้อยกว่าในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสะท้อนความสำคัญของความสามารถนี้ ในฐานะรากฐานสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวม (Shoda et al., 1990; Mischel & Ayduk, 2004; Casey et al., 2011; Schlam et al., 2013)

2.ความเป็นมาของการศึกษาการชะลอความพึงพอใจ การศึกษาเรื่องการชะลอความพึงพอใจมีวิวัฒนาการทางแนวคิดที่ยาวนาน โดยเป็นผลจากการสะสมองค์ความรู้จากหลายสาขาวิชา รากฐานทางทฤษฎีสามารถสืบย้อนไปถึงงานของ Sigmund Freud (1958) ในบทความ "Formulations on the Two Principles of Mental Functioning" เมื่อปี 1911 ซึ่งเสนอแนวคิดหลักแห่งความพึงพอใจ (pleasure principle) ที่มนุษย์มีแรงขับแสวงหาความสุขทันที และหลักแห่งความเป็นจริง (reality principle) ที่ทำให้บุคคลเรียนรู้การเลื่อนความพึงพอใจเพื่อสอดคล้องกับเงื่อนไขของโลกแห่งความจริง ต่อมาในแนวทางพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีแรงขับและการเสริมแรงของ Hull (1943) ในหนังสือ "Principles of Behavior" ปี 1943 ได้วางรากฐานการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง รวมทั้งแนวคิดเรื่อง Drive Reduction ที่อธิบายแรงขับของมนุษย์ในการลดภาวะไม่สมดุล ในช่วงทศวรรษ 1950-1960 งานวิจัยของ Klineberg (1968) เรื่อง "Future time perspective and the preference for delayed reward" แสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามุมมองต่อเวลาในอนาคต มีความเชื่อมโยงกับความสามารถในการเลือกรางวัลที่มากกว่าแต่ต้องรอแทนรางวัลน้อยกว่าแต่ได้ทันที ทำให้การเลือกเลื่อนรางวัลถูกมองในฐานะคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ และการรับรู้ (Naraongard, 1989; Shoda et al., 1990; Casey et al., 2011)

แนวคิดเรื่องการชะลอความพึงพอใจได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบจากงานวิจัยของ Walter Mischel ซึ่งเริ่มตีพิมพ์ชัดเจนตั้งแต่ช่วงต้นทศวรรษ 1960 โดยนำเสนอแนวคิดในบท "Theory and Research on the Antecedents of Self-Imposed Delay of Reward" ในหนังสือ Progress in Experimental Personality Research เล่มที่ 3 ปี 1966 ซึ่งเสนอให้มองการชะลอความพึงพอใจเป็นการหน่วงรอรางวัลโดยสมัครใจ (self-imposed delay of reward) ที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางบุคลิกภาพ สภาพแวดล้อม และการรับรู้อย่างซับซ้อน จุดเปลี่ยนสำคัญเกิดขึ้นจากบทความ "Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification" ของ Mischel, Ebbesen and Zeiss ปี 1972 ซึ่งกลายเป็นการทดลองที่รู้จักกันในชื่อ Stanford Marshmallow Experiment งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการชะลอความพึงพอใจมีความสัมพันธ์กับกระบวนการทางปัญญาและกลยุทธ์การเบี่ยงเบนความสนใจ (Naraongard, 1989)

ผลกระทบระยะยาวของงานวิจัยนี้ปรากฏชัดเจนจากการศึกษาติดตามของ Shoda, Mischel and Peake ปี 1990 ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการรอรางวัลในวัย 4-5 ปีกับสมรรถนะด้านการรู้คิด

การกำกับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวัยรุ่น ทำให้การชะลอความพึงพอใจถูกยกระดับเป็นดัชนีสำคัญของสมรรถนะการกำกับตนเองระยะยาว ในประเทศไทย การศึกษาด้านนี้เริ่มต้นในปี 2532 โดย Suwimon Naraongard ซึ่งทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทเรื่อง "Effects of Contradicting Information and Contradicting Reasons on Delay of Gratification of Students in Prathom Suksa One" จากคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถือเป็นงานบุกเบิกการศึกษาการชะลอความพึงพอใจในบริบทไทย (Naraongard, 1989)

3.**ความสำคัญของการชะลอความพึงพอใจ** จากการวิเคราะห์สังเคราะห์งานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการชะลอความพึงพอใจมีความสำคัญในหลายมิติที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาและความสำเร็จของมนุษย์อย่างครอบคลุม สรุปได้ 3 ประการดังนี้

3.1 ความสำคัญต่อการพัฒนาทางปัญญาและการกำกับตนเอง งานวิจัยของ Shoda et al. (1990) แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีการชะลอความพึงพอใจสูงในวัยปฐมวัยมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและคะแนนสอบมาตรฐาน Scholastic Assessment Test (SAT) สูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การศึกษาของ Casey et al. (2011) ที่ติดตามผู้เข้าร่วมการทดลองมาร์ชแมลโลว์เป็นเวลา 40 ปี พบว่า บุคคลที่สามารถชะลอความพึงพอใจได้ดีในวัยเด็กจะมีความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้นและการตัดสินใจที่ดีกว่าในวัยผู้ใหญ่

3.2 ความสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต งานวิจัยของ Schlam et al. (2013) แสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างการชะลอความพึงพอใจกับดัชนีมวลกาย ปัญหาการเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในชีวิตผู้ใหญ่ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าความสามารถนี้มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพกายและจิตใจในระยะยาว

3.3 ความสำคัญต่อการปรับตัวทางสังคมและอารมณ์ การศึกษาของ Mischel and Ayduk (2004) พบว่า การชะลอความพึงพอใจมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการจัดการความเครียด การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการปรับตัวทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุป การชะลอความพึงพอใจเป็นความสามารถพื้นฐานที่เชื่อมโยงกับการพัฒนาทางปัญญา การกำกับตนเอง สุขภาพกายใจ และการปรับตัวทางสังคมอารมณ์อย่างรอบด้าน จึงอาจมองได้ว่าเป็นรากฐานเชิงจิตใจที่ส่งผลต่อความสำเร็จและคุณภาพชีวิตในระยะยาวของมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญ

4.**องค์ประกอบของการชะลอความพึงพอใจ** จากการศึกษาและวิเคราะห์งานวิจัย พบว่าการชะลอความพึงพอใจเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากการทำงานร่วมกันของ 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (Naraongard, 1989; Metcalfe & Mischel, 1999; Casey et al., 2011)

4.1 องค์ประกอบทางระบบประมวลผลทางปัญญา Metcalfe and Mischel (1999) อธิบายว่าการทำงานของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการชะลอความพึงพอใจประกอบด้วยสองระบบหลัก คือ ระบบการคิดเชิง

เหตุผลหรือระบบเย็น (Cooling System) ซึ่งมีลักษณะเป็นกลางทางอารมณ์ ใช้เวลาในการไตร่ตรอง ช่วยให้บุคคลวิเคราะห์สถานการณ์ วางแผนเชิงกลยุทธ์ และควบคุมตนเองได้อย่างรอบคอบ ควบคู่กับระบบการตอบสนองทางอารมณ์หรือระบบร้อน (Hot system) ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเร่งด่วน แรงกระตุ้นเฉียบพลัน และความต้องการได้รับความพึงพอใจในทันที โดยระบบนี้มักทำงานอย่างอัตโนมัติและตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว การชะลอความพึงพอใจจึงเกิดขึ้นได้เมื่อระบบเย็นสามารถช่วยกำกับและชะลอการตอบสนองจากระบบร้อนได้อย่างเหมาะสม

4.2 องค์ประกอบทางบุคลิกภาพ Casey et al., (2011) ระบุว่า องค์ประกอบสำคัญของการชะลอความพึงพอใจมี 2 ด้านคือ 1) การควบคุมตัวตน (Ego Control) ซึ่งหมายถึงความสามารถทั่วไปในการยับยั้งหรือแสดงออกซึ่งแรงกระตุ้นและการขับเคลื่อนทางจิต และ 2) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Ego Resiliency) ที่หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนแปลงความสามารถการควบคุมตัวตนให้เหมาะสมกับข้อกำหนดเฉพาะของสถานการณ์ต่าง ๆ

4.3 องค์ประกอบทางปัญญา ความสามารถทางสติปัญญา (IQ) มีบทบาทสำคัญในการประเมินผลลัพธ์ การคาดการณ์ผลที่ตามมา และการตัดสินใจเชิงกลยุทธ์ในสถานการณ์ที่ต้องเลือกระหว่างผลประโยชน์ทันทีและผลประโยชน์ระยะยาว

4.4 องค์ประกอบทางกลยุทธ์การรับรู้ ประกอบด้วยเทคนิคการประมวลผลทางปัญญาที่ช่วยให้บุคคลจัดการกับความท้าทายในการรอคอย เช่น การเบี่ยงเบนความสนใจออกจากสิ่งยั่วยวน การปรับมุมมองเกี่ยวกับรางวัล และการใช้วิธีการทางปัญญาเพื่อลดแรงดึงดูดของสิ่งล่อใจ ตามการศึกษาของ Mischel and Ayduk (2004) องค์ประกอบทั้งสี่นี้ทำงานประสานสัมพันธ์ในการสร้างการชะลอความพึงพอใจ โดยต้องอาศัยความสมดุลระหว่างกลไกต่าง ๆ และการปรับใช้กลยุทธ์ให้เหมาะสมกับบริบทและระดับพัฒนาการของแต่ละบุคคล

สรุปได้ว่า การชะลอความพึงพอใจเป็นผลจากการทำงานประสานกันของระบบประมวลผลทางปัญญา บุคลิกภาพด้านการควบคุมตัวตนและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระดับความสามารถทางสติปัญญา และกลยุทธ์การรับรู้ที่บุคคลใช้จัดการกับสิ่งล่อใจในสถานการณ์ต่าง ๆ องค์ประกอบเหล่านี้ต้องอาศัยความสมดุลและการปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทและระดับพัฒนาการ จึงจะก่อให้เกิดความสามารถในการรอคอยและเลือกผลประโยชน์ระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการชะลอความพึงพอใจ สรุปได้ดังนี้

5.1 ทฤษฎีพื้นฐานทางสมองและการรู้คิด ประกอบด้วยทฤษฎีหน้าที่บริหารจัดการ (Executive Functions Theory) ซึ่งพัฒนาโดย Diamond (2013) ที่เสนอว่า หน้าที่บริหารจัดการเป็นทักษะทางปัญญาระดับสูงที่ประกอบด้วยสามองค์ประกอบหลัก ได้แก่ การยับยั้งพฤติกรรม (Inhibitory Control) ที่ช่วยให้บุคคลหยุดการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมและต้านทานสิ่งล่อใจ ความจำการทำงาน (working memory) ที่ช่วยเก็บข้อมูลและเป้าหมายไว้ในใจขณะทำงาน และความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility) ที่ช่วยปรับมุมมองและกลยุทธ์ตามสถานการณ์ ทั้งสามทักษะนี้ทำงานร่วมกันในการสนับสนุนการชะลอความพึงพอใจ ทฤษฎีนี้เชื่อมโยงกับทฤษฎีการพัฒนาเปลือกสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex Development Theory) ตามงานของ Casey et al. (2011)ที่อธิบายว่า การพัฒนาของเปลือกสมองส่วนหน้า (prefrontal cortex) ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมการตัดสินใจและการควบคุมตนเองมีผลต่อการชะลอความพึงพอใจ บริเวณสมองนี้พัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็กจนถึงต้นวัยผู้ใหญ่ ทำให้เด็กและวัยรุ่นมีความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้นได้น้อยกว่าผู้ใหญ่

5.2 ทฤษฎีการกำกับตนเองและการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self-Regulation Theory) ของ Bandura (1991) มองว่าการกำกับตนเองเป็นกระบวนการแบบเป็นวงจร ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมาย(goal setting) การสังเกตและติดตามพฤติกรรมของตนเอง (Self-monitoring) และการประเมินตนเอง (self-evaluation) อย่างต่อเนื่อง บุคคลใช้มาตรฐานภายในของตนและการคาดหวังผลลัพธ์ในอนาคตเป็นเกณฑ์กำกับและปรับพฤติกรรมของตน การชะลอความพึงพอใจจึงเป็นผลลัพธ์สำคัญของกระบวนการกำกับตนเองที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทฤษฎีนี้เชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของ Bandura ที่เน้นว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นผ่านการสังเกต การเลียนแบบ และการทำซ้ำพฤติกรรมของผู้อื่น โดยเฉพาะแบบอย่าง (Model) ที่มีความสำคัญ เด็กเรียนรู้การชะลอความพึงพอใจจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้ใหญ่และได้รับการเสริมแรงทางสังคมเมื่อแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

5.3 ทฤษฎีการตัดสินใจเชิงเวลา ทฤษฎีการตัดสินใจเชิงเวลา (Temporal Decision-Making Theory) ของ Loewenstein and Prelec (1992) เสนอแนวคิดเรื่องการลดทอนค่าตามเวลา (Temporal Discounting) ซึ่งอธิบายว่า มนุษย์มักให้คุณค่ากับรางวัลหรือผลประโยชน์น้อยลงเมื่อรางวัลนั้นต้องใช้เวลารอนานขึ้น ปรากฏการณ์นี้เกี่ยวข้องกับอคติทางการรับรู้ที่เรียกว่า อคติเอนเอียงไปหาปัจจุบัน (Present Bias) หมายถึงแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่ได้รับทันทีมากกว่าสิ่งที่ต้องรอ ทำให้การชะลอความพึงพอใจเป็นความท้าทายตามธรรมชาติของกระบวนการตัดสินใจของมนุษย์

โดยสรุป แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการชะลอความพึงพอใจไม่ได้เกิดจากความตั้งใจเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลจากการทำงานร่วมกันของหน้าที่บริหารจัดการของสมอง การกำกับตนเอง กระบวนการตัดสินใจเชิงเวลา และการเรียนรู้จากสังคมอย่างซับซ้อน การทำความเข้าใจกรอบทฤษฎีเหล่านี้

ช่วยให้สามารถออกแบบการส่งเสริมการชะลอความพึงพอใจได้อย่างเป็นระบบ ทั้งในด้านการพัฒนาสมอง การฝึกทักษะทางปัญญา และการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน

การชะลอความพึงพอใจของเด็กปฐมวัย (3 - 6 ปี)

ตามนิยามของระบบการศึกษาไทย เด็กปฐมวัยหมายถึงเด็กแรกเกิดถึง 6 ปี แต่บริบทที่นำเสนอคือ 3-6 ปี ซึ่งอยู่ระหว่างระดับอนุบาลหนึ่งถึงอนุบาลสาม ช่วงวัยนี้ถือเป็นช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงอายุ 5 ปีขึ้นไป ซึ่งหลักฐานจากผู้เชี่ยวชาญไทยและงานวิจัยสากลยืนยันว่าเด็กสามารถแสดงพฤติกรรมการชะลอความพึงพอใจได้ชัดเจน แม้ว่าการพัฒนาจะเริ่มต้นได้ตั้งแต่อายุ 3 -4 ปี หากได้รับการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เด็กปฐมวัยในช่วงอายุ 3-6 ปีมีลักษณะพัฒนาการที่เป็นเอกลักษณ์และมีศักยภาพในการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ รวมทั้งการชะลอความพึงพอใจ การเข้าใจโลกทัศน์และความสามารถของเด็กในวัยนี้จึงเป็นรากฐานสำคัญในการกำหนดแนวทางการพัฒนาความสามารถดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของโลกที่เปลี่ยนแปลงและให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยมากขึ้น

1.บริบทร่วมสมัยและพัฒนาการทางปัญญาของเด็กปฐมวัย ในยุคปัจจุบัน เด็กปฐมวัยได้รับการยอมรับว่าเป็นวัยทองของชีวิต (Golden Age) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมองพัฒนาเร็วที่สุดและมีความยืดหยุ่นสูงสุดในการเรียนรู้ องค์การยูนิเซฟและองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นอันดับแรกในวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน เนื่องจากการลงทุนในช่วงวัยนี้ให้ผลตอบแทนสูงสุดต่อการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2017) การเปลี่ยนแปลงของโลกในด้านเทคโนโลยี สื่อดิจิทัล และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ส่งผลให้เด็กในปัจจุบันได้รับการกระตุ้นทางปัญญาและมีประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายมากกว่าเด็กในอดีต

ตามทฤษฎี Piaget (1969) ศึกษาการรับรู้เวลาของเด็กและพบว่าเด็กในระยะ preoperational (อายุ 2-7 ปี) ยังมีความเข้าใจเรื่องเวลาที่จำกัด โดยเฉพาะความเข้าใจเกี่ยวกับระยะเวลา (duration) การจัดลำดับเหตุการณ์ตามเวลา และความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำในปัจจุบันกับผลลัพธ์ในอนาคต เนื่องจากการชะลอความพึงพอใจต้องอาศัยความเข้าใจว่าการรอคอยจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่าในอนาคต ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้เวลาเป็นพื้นฐาน ข้อจำกัดในการรับรู้เวลาจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความยากลำบากในการชะลอความพึงพอใจของเด็กปฐมวัย อย่างไรก็ตาม การวิจัยสมัยใหม่แสดงให้เห็นว่าเด็กปฐมวัยสามารถพัฒนาทักษะนี้ได้เมื่อได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสม โดยเฉพาะเมื่อผู้สอนใช้กิจกรรมรูปธรรมที่ช่วยให้เด็กเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการรอคอยกับผลลัพธ์ที่ดีกว่า อย่างไรก็ตาม การศึกษายุคปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าเด็กในวัยนี้มีความสามารถทางปัญญาที่ซับซ้อนกว่าที่ Piaget คาดการณ์ไว้ โดยเฉพาะในด้านการรับรู้เวลาและความเข้าใจเรื่องการรอคอย เด็กเริ่มมีความสามารถใน การรับรู้เวลาตั้งแต่อายุ 4 เดือน และเมื่ออายุ 3 ปี จะมีคุณสมบัติการรับรู้เวลาที่คล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ การศึกษาพบว่าเด็กอายุ 3 ปีเข้าใจคำว่า "เมื่อวาน" ได้ดีกว่า

คำว่า "พรุ่งนี้" และเด็กอายุ 4 ปีสามารถเข้าใจทั้งสองคำได้ดีขึ้น (Feagans, 1980) งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าเด็กอายุประมาณ 5 ปีสามารถมีภาพจำสำหรับกิจกรรมประจำวันและสามารถจัดลำดับภาพเหตุการณ์ตามลำดับเวลาได้ (Friedman, 1992) ความสามารถนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำในปัจจุบันกับผลที่ตามมาในอนาคต ซึ่งเป็นพื้นฐานของการชะลอความพึงพอใจ

2.ความสามารถในการควบคุมตนเองและการยับยั้งพฤติกรรม ความสามารถในการควบคุมตนเองและการยับยั้งพฤติกรรมของเด็กปฐมวัยมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามอายุ การพัฒนาของเปลือกสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมการตัดสินใจและการควบคุมตนเองที่ส่งผลต่อการชะลอความพึงพอใจ แม้ว่าบริเวณสมองนี้จะพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็กจนถึงต้นวัยผู้ใหญ่ แต่การกระตุ้นและการฝึกฝนที่เหมาะสมสามารถส่งเสริมได้ เด็กปฐมวัยมีการพัฒนาทักษะสำคัญสามด้าน ได้แก่ การยับยั้งพฤติกรรม (Inhibitory control) ความจำการทำงาน (Working memory) และความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive flexibility) ทั้งสามทักษะนี้ทำงานร่วมกันในการสนับสนุนการชะลอความพึงพอใจ (Diamond, 2013; Casey et al., 2011)

หลักฐานจากการศึกษาข้ามวัฒนธรรมยืนยันว่าความสามารถนี้เป็นสากลและไม่จำกัดเฉพาะบริบททางวัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่ง การศึกษาของ Ding et al. (2021) ที่เปรียบเทียบเด็กจีนและเด็กอังกฤษอายุ 3-5 ปีพบว่าทั้งเด็กทั้งสองกลุ่มมีการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจเพิ่มขึ้นตามอายุอย่างมีนัยสำคัญ แม้จะมาจากสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ข้อค้นพบนี้อาจเชื่อมโยงสนับสนุนว่าเด็กปฐมวัยไทยในช่วงอายุเดียวกันมีศักยภาพในการพัฒนาทักษะนี้ได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้รับการส่งเสริมและฝึกฝนที่เหมาะสมกับบริบทไทย

3.มุมมองของผู้เชี่ยวชาญไทยต่อการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในระดับปฐมวัย เพื่อสำรวจความเป็นไปได้ในการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในบริบทการศึกษาไทย ผู้เขียนได้สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัยสามท่าน ประกอบด้วย S. L. Booncherdchoo, P. Chusang and N. Jiarakul (personal communication, November 25, 2025) ซึ่งทั้งสามท่านเป็นนักวิชาการที่มีประสบการณ์โดยตรงในการสอนระดับการศึกษาปฐมวัยและอุดมศึกษา และมีประสบการณ์การวิจัยด้านการศึกษาปฐมวัย

ผลการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นความเห็นที่สอดคล้องกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่านว่าเด็กปฐมวัยสามารถแสดงการชะลอความพึงพอใจได้ โดยพฤติกรรมดังกล่าวจะสังเกตได้ชัดเจนมากขึ้นในช่วงอายุ 5 ปีขึ้นไป ผู้เชี่ยวชาญระบุว่าเด็กบางคนสามารถแสดงพฤติกรรมการรอคอยได้เป็นปกติหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ เนื่องจากมีการพัฒนาความสามารถในการคิดเชิงอนาคตและเป็นผลมาจากการได้รับการฝึกฝนด้านการกำกับตนเองอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระดับอนุบาลหนึ่ง สำหรับเด็กช่วงอายุ 3-4 ปี ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าอาจมีการปรากฏพฤติกรรมการชะลอความพึงพอใจได้บ้าง แต่ไม่ใช่ในทุกกรณี ความสามารถดังกล่าวมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับระดับและความจริงจังของการฝึกฝนที่เด็กได้รับทั้งจากสถาบันครอบครัวและ

สถานศึกษา อย่างไรก็ตาม สำหรับเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 3 ปี การปรากฏพฤติกรรมดังกล่าวมีความถี่ที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์นี้สอดคล้องกับกรอบทฤษฎีการกำกับตนเองของ Bandura (1991) ที่อธิบายการกำกับตนเองเป็นกระบวนการแบบวงจรที่ประกอบด้วยการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) การติดตามตนเอง (Self-monitoring) และการประเมินตนเอง (self-evaluation) โดยบุคคลใช้มาตรฐานภายในและการคาดการณ์ผลลัพธ์เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้น การชะลอความพึงพอใจจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของระบบการกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนและสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

ทัศนะของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านให้ความมั่นใจว่าการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในระดับปฐมวัยไม่เพียงแต่เป็นไปได้ในทางทฤษฎี แต่ยังสามารถสังเกตได้ในทางปฏิบัติภายในบริบทการศึกษาไทย การยืนยันนี้เป็นหลักฐานสำคัญที่สนับสนุนแนวคิดการเริ่มต้นพัฒนาความสามารถดังกล่าวในวัยที่เร็วกว่าที่เคยเข้าใจกันมา

4. **ปัจจัยสนับสนุนการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยในปัจจุบัน ดังที่กล่าวไว้ในบทนำ** งานวิจัยของ Naraongard (1989) เมื่อ 36 ปีที่แล้วศึกษาการชะลอความพึงพอใจในเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (อายุ 6-7 ปี) ซึ่งสะท้อนความเชื่อในขณะนั้นว่าทักษะนี้จะปรากฏชัดเจนเมื่อเด็กเข้าสู่ระดับประถมศึกษา อย่างไรก็ตาม บทความนี้เสนอว่าเด็กไทยในปัจจุบันสามารถเริ่มพัฒนาความสามารถนี้ได้ตั้งแต่ระดับปฐมวัย (อายุ 3-6 ปี) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงอายุ 5 ปีขึ้นไป เนื่องจากมีปัจจัยสนับสนุนที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมีนัยสำคัญในหลายมิติ

เด็กไทยในปัจจุบันมีข้อได้เปรียบหลายประการเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กในช่วง 36 ปีที่ผ่านมา ประการแรก พ่อแม่ในปัจจุบันมีความรู้และความเข้าใจในการพัฒนาเด็กมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด การเข้าถึงข้อมูลและองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาพัฒนาการผ่านสื่อต่าง ๆ ทำให้ผู้ปกครองสามารถใช้เทคนิคการเสริมแรงและการปลูกฝังทักษะการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพตั้งแต่เด็กอยู่ในระดับปฐมวัย ประการที่สอง ครูปฐมวัยในปัจจุบันได้รับการฝึกอบรมด้านจิตวิทยาการศึกษาและเทคนิคการสอนที่ทันสมัยและเฉพาะทางมากขึ้น รวมถึงมีเทคโนโลยีการศึกษาและสื่อการเรียนรู้ที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อส่งเสริมทักษะทางปัญญาและการควบคุมตนเองในเด็กปฐมวัยโดยเฉพาะ ประการที่สาม สภาพแวดล้อมทางสังคมในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะ ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งรวมถึงการควบคุมตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ และการแก้ปัญหา ทำให้การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจตั้งแต่ระดับปฐมวัยกลายเป็นเป้าหมายสำคัญ และเป็นความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กสำหรับอนาคต

ดังนั้น หากในอดีตเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 (อายุ 6-7 ปี) สามารถแสดงพฤติกรรมการชะลอความพึงพอใจได้ตามการศึกษาของ Naraongard (1989) ก็สมเหตุสมผลอย่างยิ่งที่เด็กไทยในปัจจุบันจะสามารถเริ่มพัฒนาความสามารถดังกล่าวได้ตั้งแต่ระดับปฐมวัย โดยเฉพาะในช่วงอายุ 4-6 ปี ที่มีปัจจัยสนับสนุนที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพมากกว่าเด็กในอดีต การเริ่มต้นพัฒนาทักษะนี้ในระดับปฐมวัยจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบัน

แนวคิดในการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจสำหรับเด็กปฐมวัย

การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในเด็กปฐมวัยเป็นศิลปะการสอนที่ต้องอาศัยการผสมผสานระหว่างความเข้าใจทางทฤษฎีและประสบการณ์การปฏิบัติที่เป็นระบบ โดยมีรากฐานมาจากความเข้าใจว่าความสามารถนี้สามารถพัฒนาได้จริงในเด็กปฐมวัย และต้องการการออกแบบแนวทางที่สอดคล้องกับลักษณะพัฒนาการเฉพาะของเด็กในวัยนี้

1.ความสำคัญและแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาทักษะ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญไทยในด้านการศึกษาปฐมวัย ประกอบด้วย S. L. Booncherdchoo, P. Chusang and N. Jiarakul (personal communication, November 25, 2025) พบว่า การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในระดับปฐมวัยมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากสามารถทำได้ดีในช่วงรอยต่อของพัฒนาการ แม้ว่าช่วงอื่นก็สามารถพัฒนาได้ แต่การฝึกตั้งแต่เล็กโดยใช้วิธีการและเทคนิคที่เหมาะสมกับช่วงวัยจะให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า ผู้เชี่ยวชาญคิดเห็นตรงกันว่าเด็กปฐมวัยสามารถแสดงการชะลอความพึงพอใจได้จริง โดยเริ่มสังเกตเห็นได้ชัดในช่วงอายุ 5 ปีขึ้นไป และเด็กบางคนสามารถรอได้เป็นปกติหรือเป็นไปโดยอัตโนมัติ เพราะพวกเขามีความคิดไปข้างหน้าซึ่งเป็นผลจากการฝึกฝนด้านการกำกับตนเองตั้งแต่ระดับอนุบาลหนึ่ง สำหรับเด็กอายุ 3-4 ปีก็อาจแสดงพฤติกรรมดังกล่าวได้ แต่ขึ้นอยู่กับความจริงจังในการฝึกฝนจากบ้านและโรงเรียน

การพัฒนาความพึงพอใจต้องยึดแนวคิดการกำกับตนเองและ Executive Functions: EF เป็นพื้นฐานสำคัญ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญไทยระบุว่า ต้องเชื่อว่าการชะลอความพึงพอใจสามารถพัฒนาได้จริงในเด็กปฐมวัย โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความสามารถนี้ ได้แก่ อายุ สภาพแวดล้อม และรูปแบบการฝึกให้เกิด โดยเน้นย้ำว่าทักษะนี้เกิดได้ชัดเจนเมื่อเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Diamond (2013) ที่อธิบายการพัฒนา Executive Functions: EF ด้านการกำกับตนเองในเด็ก หลักการพื้นฐานที่สำคัญคือ การเริ่มต้นด้วยการเสริมแรงเนื่องจากสอดคล้องกับพัฒนาการของเด็ก จากนั้นจึงให้เหตุผลในการรอคอย ฝึกให้คิด ฝึกให้ยอมรับ ฝึกให้รู้จักเป้าหมาย และฝึกการรอคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แต่ต้องไม่ใช้การดุ ตำหนิ หรือการลงโทษทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเสริมแรงเชิงบวกของ Bandura (1991) ที่เน้นความสำคัญของการให้เสริมแรงที่เหมาะสมในการสร้างแรงจูงใจ

2.แนวคิดการเล่นเป็นฐานและการออกแบบกิจกรรมรูปธรรม เทคนิคการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจที่ดีที่สุดตามมุมมองของผู้เชี่ยวชาญไทยคือการเล่น โดยเน้นการฝึกที่ใช้การเล่นเป็นฐาน การเรียนรู้ผ่านการเล่น (Play-Based Learning) จะช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ของเด็กผ่านประสบการณ์ที่ได้ปฏิบัติจริง การเล่นที่มีประสิทธิภาพต้องให้ครูเปิดโอกาสให้เด็กมีสิทธิ์เลือก เด็กต้องคิดไปข้างหน้าได้ว่าถ้าเลือกแล้วจะเป็นอย่างไร และให้เด็กกำกับตนเองได้ โดยเข้าใจและตั้งเป้าหมายได้ ตัดสินใจได้ สังเกตตนเองและผู้อื่นได้ (S. L. Booncherdchoo, personal communication, November 25, 2025) แนวทางนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lillard et al. (2013) ที่แสดงให้เห็นว่าการเล่นที่มีโครงสร้างสามารถส่งเสริมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการศึกษาของ Elias and Berk (2002) ที่พบว่า เกมที่มีกฎและต้องการการควบคุมตนเองช่วยฝึกทักษะการยับยั้งและการรอคอยในบริบทที่สนุกสนาน

การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจต้องใช้กิจกรรมที่เป็นรูปธรรมและเห็นได้ชัด ตามที่ผู้เชี่ยวชาญไทยระบุว่า เด็กอายุ 4 ปีสามารถรอเป้าหมายได้ โดยสร้างการรอคอยซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการชะลอความพึงพอใจด้วยการถามทางเลือกว่าควรทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งเด็กจะตอบได้ว่าต้องรอ เด็กจะเข้าใจได้ถ้าเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรมและเคยถูกฝึกให้รอ เช่น รอฝนหยุดตก เพราะไม่สามารถบังคับฝนได้ วิธีการที่ใช้ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพคือการฝึกในกิจกรรมศิลปะ โดยมีอุปกรณ์ที่หลากหลายให้นักเรียนเลือก เลือกแล้วจะได้อะไร เกิดประโยชน์อย่างไร เลือกแล้วต้องรอได้จากการกระทำศิลปะที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ทันที การเรียนทำอาหารก็ใช้หลักการเดียวกัน (S. L. Booncherdchoo, personal communication, November 25, 2025) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Blair and Raver (2014) and Chaiyajak and Rattanakia (2025) ที่พบว่ากิจกรรมที่มีขั้นตอนและต้องรอเวลาให้ผลลัพธ์ออกมาช่วยให้เด็กเรียนรู้ความหมายของการรอคอยและกำกับตนเองเพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า

3.อุปสรรคสำคัญและการแก้ไขปัญหาจากผู้ปกครองที่ "ไม่ยอมปล่อยมือ" อุปสรรคสำคัญที่สุดในการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจตามการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน คือ พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไม่ยอมปล่อยมือ คำว่า "ปล่อยมือ" หมายถึงการเป็นห่วงมาก ไม่เปิดโอกาสให้ทำเอง ไม่ให้เด็กรอ และสงสารเด็กที่ต้องรอการกระทำเหล่านี้เป็นการตัดโอกาสของเด็กในการฝึกการชะลอความพึงพอใจ ผู้ปกครองและผู้ใหญ่ต้องเข้าใจและใจแข็งที่จะฝึกเด็ก (N. Jiarakul, personal communication, November 25, 2025)

การแก้ไขปัญหานี้ต้องอาศัยการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเรื่องความสำคัญของการฝึกความสามารถนี้และการอธิบายให้เข้าใจว่าการปล่อยให้เด็กรอและเผชิญกับความผิดหวังเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่สำคัญซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Michaelson and Munakata (2016) ที่พบว่าเด็กจะมีแนวโน้มชะลอความพึงพอใจมากขึ้นเมื่อเห็นผู้ใหญ่ที่น่าเชื่อถือเป็นแบบอย่างที่ดี

4.การประเมินและติดตามพัฒนาการ การประเมินการชะลอความพึงพอใจในเด็กปฐมวัยต้องใช้เทคนิคการเป็นแบบอย่าง การสอนโดยตรง และการเปิดโอกาสให้ทำตามที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านระบุ โดยเด็กต้องรู้ว่าทำแล้วจะได้อะไร ถ้าผลลัพธ์ของการรอคอยนั้นน่าพอใจมากหรือได้รับมากกว่าหนึ่งอย่างจะยิ่งจูงใจให้เด็กรอการติดตามพัฒนาการต้องทำในสถานการณ์ธรรมชาติ โดยสังเกตพฤติกรรมการรอคิว การแบ่งปันของเล่น การรอให้ผู้อื่นพูดจบ และความสามารถในการรอให้กิจกรรมเสร็จสิ้นก่อนเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของ Murray and Kochanska (2002) ที่เน้นการสังเกตในสถานการณ์จริงมากกว่าการทดสอบในสถานการณ์จำลอง

5.ความร่วมมือระหว่างครูและบ้านเพื่อความยั่งยืนของพฤติกรรม หลักการสำคัญที่สุดที่ทำให้เด็กเกิดการชะลอความพึงพอใจอย่างยั่งยืนตามประสบการณ์ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านคือ ครูกับผู้ปกครองต้องมีแนวทางร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและเกิดความยั่งยืนของพฤติกรรมเด็ก ครูต้องให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ผ่านวิชาสัมพันธภาพครู พ่อแม่ และชุมชน รวมทั้งการแนะแนวการศึกษาและให้ศึกษาแก่พ่อแม่ผู้ปกครอง และสิ่งสำคัญคือต้องนำไปใช้ให้ได้จริง การสร้างความร่วมมือนี้สอดคล้องกับทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner (1979) ที่เน้นความสำคัญของความสอดคล้องระหว่างระบบต่าง ๆ ในชีวิตเด็ก และการศึกษาของ Rimm-Kaufman and Pianta (2000) ที่พบว่า ครูที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครองสามารถส่งเสริมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเองในเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสำคัญคือต้องฝึกครูและฝึกพ่อแม่ เพราะเด็กปฐมวัยสามารถเกิดการชะลอความพึงพอใจได้จากครูและพ่อแม่เป็นหลัก

การนำแนวคิดและแนวปฏิบัติเหล่านี้มาใช้อย่างเป็นระบบจะช่วยให้การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจของเด็กปฐมวัยมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยต้องคำนึงถึงความหลากหลายของมนุษย์ การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และความต่อเนื่องในการปฏิบัติทั้งในบ้านและโรงเรียน

การสร้างความยั่งยืนและการต่อยอดการชะลอความพึงพอใจ

การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในเด็กปฐมวัยไม่เพียงแต่ต้องการการฝึกฝนในช่วงเวลาสั้น ๆ แต่จำเป็นต้องมีการวางแผนเชิงยุทธศาสตร์เพื่อให้ความสามารถนี้คงอยู่และพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต การสร้างความยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องและการบูรณาการเข้าสู่ระบบการศึกษาและวิถีชีวิตประจำวัน

1. การสร้างความต่อเนื่องและความร่วมมือ การสร้างความต่อเนื่องในการพัฒนาการชะลอความพึงพอใจต้องอาศัยระบบสนับสนุนที่เชื่อมโยงกันอย่างมีประสิทธิภาพระหว่างทุกช่วงวัยและทุกสภาพแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่ การเปลี่ยนผ่านจากระดับปฐมวัยสู่ประถมศึกษาเป็นจุดวิกฤติสำคัญที่อาจทำให้ทักษะที่เด็กได้รับการพัฒนามาสูญเสียไปหากไม่มีการวางแผนที่ดี ตามที่ Kopp (1982) อธิบายไว้ว่าการกำกับตนเองพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เกิดจนถึงวัยรุ่น การสร้างความต่อเนื่องจึงต้องเริ่มจากการถ่ายทอด

ข้อมูลที่ครอบคลุมเกี่ยวกับระดับทักษะและวิธีการที่เด็กแต่ละคนได้รับการฝึกฝนมาครูประถมศึกษาต้องได้รับข้อมูลเฉพาะบุคคลเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ที่เด็กคุ้นเคย จุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนา รวมทั้งวิธีการเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพกับเด็กแต่ละคน การปรับหลักสูตรให้สอดคล้องกันระหว่างระดับปฐมวัยและประถมศึกษาเป็นสิ่งจำเป็น รวมทั้งการสร้างกิจกรรมเชื่อมต่อ เช่น การให้เด็กปฐมวัยชั้นปีสุดท้ายได้เยี่ยมชมโรงเรียนประถมและทำกิจกรรมร่วมกับเด็กประถมศึกษา จะช่วยให้การเปลี่ยนผ่านเป็นไปอย่างราบรื่น

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญไทย S. L. Booncherdchoo, P. Chusang and N. Jiarakul (personal communication, November 25, 2025) ระบุชัดเจนว่า หลักการสำคัญที่สุดที่ทำให้เด็กเกิดการชะลอความพึงพอใจอย่างยั่งยืนคือ ครูระดับปฐมวัยกับผู้ปกครองต้องมีแนวทางร่วมกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันและเกิดความยั่งยืนของพฤติกรรมเด็ก การสร้างเครือข่ายความร่วมมือนี้ต้องมีโครงสร้างที่ชัดเจนและการดำเนินงานที่เป็นระบบ การฝึกอบรมผู้ปกครองต้องทำอย่างต่อเนื่องและเป็นรูปธรรม ครูต้องให้ความรู้แก่ผู้ปกครองผ่านวิชาสัมพันธภาพครู พ่อแม่ และชุมชน รวมทั้งการแนะแนวและให้การศึกษาแก่พ่อแม่ผู้ปกครอง โดยเนื้อหาการฝึกอบรมควรครอบคลุมทั้งแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน เทคนิคการปฏิบัติที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัยและการแก้ไขปัญหาเฉพาะสถานการณ์ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญไทยระบุว่า ประเด็นสำคัญคือต้องฝึกครูและฝึกพ่อแม่ เนื่องจากเด็กปฐมวัยสามารถเกิดการชะลอความพึงพอใจได้จากครูและพ่อแม่เป็นหลัก การศึกษาของ Diamond (2013) ยืนยันถึงความสำคัญของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูกต่อการพัฒนา Executive Functions: EF โดยพบว่า การสนับสนุนความเป็นอิสระของแม่ที่วัดได้เมื่อเด็กอายุ 12 เดือนมีความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งที่สุดกับการควบคุมการยับยั้งในภายหลังเมื่ออายุ 26 เดือน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการลงทุนในการฝึกอบรมผู้ปกครองตั้งแต่เด็กเล็กจะให้ผลตอบแทนระยะยาว

2. **การบูรณาการเข้าสู่วิถีชีวิตประจำวัน** การทำให้การชะลอความพึงพอใจกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันต้องใช้การออกแบบที่ครอบคลุมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคม การสร้างกิจวัตรประจำวันที่ส่งเสริมการฝึกความอดทนต้องเริ่มจากความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนาการกำกับตนเองตามธรรมชาติ ตามการศึกษาของ Nimmapirat et al. (2022) ระบุว่า การกำกับตนเองของทารกเกิดขึ้นผ่านการปรับตัวทางระบบประสาท การปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครอง และการจัดกิจวัตร การให้อาหาร การนอนหลับที่สม่ำเสมอ การสร้างกิจวัตรที่คาดการณ์ได้และมีความสม่ำเสมอจะช่วยให้เด็กเรียนรู้การรอคอยและการควบคุมตนเองโดยธรรมชาติ

ตามที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านระบุว่า การสร้างการรอคอยซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการชะลอความพึงพอใจสามารถทำได้ผ่านการถามทางเลือกว่าควรทำอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งเด็กจะตอบได้ว่าต้องรอ โดยเด็กจะเข้าใจได้ถ้าเป็นสิ่งที่เป็นรูปธรรมและเคยถูกฝึกให้รอ เช่น รอฝนหยุดตก เพราะไม่สามารถบังคับฝนได้ การนำหลักการนี้มาใช้ในการออกแบบกิจกรรมประจำวัน เช่น การรอคิวก่อนล้างมือ การรอให้ผู้อื่น

พูดจบก่อนขัดจังหวะ การรอเวลาที่กำหนดก่อนเล่นของเล่นโปรด จะช่วยให้เด็กฝึกฝนทักษะได้อย่างต่อเนื่อง การใช้กิจกรรมศิลปะและการทำอาหารเป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะตามที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านได้แนะนำ โดยมีอุปกรณ์ที่หลากหลายให้นักเรียนเลือก เลือกแล้วจะได้อะไร เกิดประโยชน์อย่างไร เลือกแล้วต้องรอได้จากการกระทำศิลปะที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ทันที การเรียนทำอาหารก็ใช้หลักการเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Blair and Raver (2014) and Chaiyajak and Rattanakia (2025) ที่พบว่า กิจกรรมศิลปะที่มีขั้นตอนและต้องรอเวลาให้ผลลัพธ์ออกมาช่วยให้เด็กเรียนรู้ความหมายของการรอคอยและกำกับตนเองเพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า

การสร้างแรงจูงใจที่ยั่งยืนต้องอาศัยความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสมองและพฤติกรรม การศึกษาของ Nimmapirat et al. (2022) แสดงให้เห็นว่าการสัมผัสสารเคมีที่เป็นพิษ ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของมารดา และคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและลูกมีผลต่อการพัฒนาการกำกับตนเอง ดังนั้น การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ลดความเครียด และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างแรงจูงใจที่แท้จริงและยั่งยืน ตามหลักการที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านระบุว่า เด็กต้องรู้ว่าทำแล้วจะได้อะไร ถ้าผลลัพธ์ของการรอนั้นน่าพอใจมากหรือได้รับมากกว่าหนึ่งอย่างจะยิ่งจูงใจให้เด็กรอ การใช้การเสริมแรงที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัย การเฉลิมฉลองความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ และการสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการรอคอยจะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจภายในที่แข็งแกร่ง

3.การประเมินและติดตามผล ตามที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ S. L. Booncherdchoo, P. Chusang and N. Jiarakul (personal communication, November 25, 2025) โปรดระบุว่า การพัฒนาการชะลอความพึงพอใจในเด็กปฐมวัยต้องอาศัยการประเมินและติดตามผลอย่างเป็นระบบและใกล้ชิดเพื่อให้มั่นใจว่าเด็กแต่ละคนมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยและศักยภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสังเกตว่าเด็กเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการรอคอยกับผลลัพธ์ที่ดีกว่าหรือไม่ และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้หรือไม่ การประเมินที่มีประสิทธิภาพไม่เพียงแต่ช่วยให้ครูระดับปฐมวัยและผู้ปกครองเห็นความก้าวหน้าของเด็กแต่ยังเป็นข้อมูลสำคัญในการวางแผนการพัฒนาต่อเนื่อง การปรับแนวทางการส่งเสริมให้สอดคล้องกับความต้องการเฉพาะของแต่ละคน และการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ทันท่วงทีระบบการประเมินผลต้องเป็นการประเมินที่ครอบคลุมและต่อเนื่อง โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมในสถานการณ์ธรรมชาติเป็นหลักมากกว่าการทดสอบในสถานการณ์จำลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของ Murray and Kochanska (2002) ที่เน้นการสังเกตในสถานการณ์จริงมากกว่าการทดสอบในสถานการณ์ที่ควบคุม การติดตามความก้าวหน้าต้องมุ่งเน้นที่ความสามารถของเด็กในการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการรอคอยกับผลลัพธ์ที่ดีกว่า การสามารถใช้กลยุทธ์การเบี่ยงเบนความสนใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการสามารถนำความสามารถไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างยืดหยุ่น เครื่องมือการประเมินที่เหมาะสมกับบริบทปฐมวัยไทยควรเป็นเครื่องมือที่เรียบง่ายแต่มีประสิทธิภาพ เช่น แบบสังเกตพฤติกรรมรายวัน การบันทึกเหตุการณ์สำคัญ (Anecdotal records)

การสัมภาษณ์เด็กเกี่ยวกับประสบการณ์การรอคอยและความรู้สึกของเด็ก การบันทึกภาพหรือวิดีโอพฤติกรรมในสถานการณ์จริง และการใช้แบบประเมินพัฒนาการที่ผู้ปกครองสามารถมีส่วนร่วมได้ ข้อมูลที่ได้จากการประเมินหลากหลายรูปแบบเหล่านี้จะช่วยให้ครูและผู้ปกครองสามารถปรับแผนการพัฒนาให้เหมาะสมกับความต้องการเฉพาะของเด็กแต่ละคนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม

การสร้างความยั่งยืนและการต่อยอดการชะลอความพึงพอใจต้องอาศัยการมองในระยะยาวและการลงทุนอย่างต่อเนื่อง โดยระบบสนับสนุนที่แข็งแกร่งประกอบด้วย 1) ความร่วมมือที่เป็นรูปธรรมระหว่างครูและผู้ปกครองในการใช้แนวทางที่สอดคล้องกันทั้งที่บ้านและโรงเรียน 2) การถ่ายทอดข้อมูลและวิธีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องระหว่างระดับปฐมวัยและประถมศึกษา 3) การบูรณาการทักษะเข้าสู่กิจกรรมประจำวัน เช่น การรอคิว การทำกิจกรรมศิลปะและการทำอาหาร และ 4) การประเมินและติดตามพัฒนาการอย่างสม่ำเสมอ การสร้างระบบสนับสนุนเหล่านี้จะช่วยให้การชะลอความพึงพอใจกลายเป็นรากฐานที่มั่นคงสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสำเร็จในระยะยาว บทความนี้จึงเสนอให้มองการชะลอความพึงพอใจที่ควรเริ่มพัฒนาในระดับปฐมวัยอย่างเป็นระบบและยั่งยืน โดยคำนึงถึงความหลากหลายของมนุษย์และการปรับแผนให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละเด็กและครอบครัว

บทสรุป

การศึกษาการชะลอความพึงพอใจในเด็กปฐมวัยไทยครั้งนี้ท้าทายความเชื่อเดิมที่มองว่าทักษะดังกล่าวจะปรากฏชัดเจนเมื่อเด็กเข้าสู่ระดับประถมศึกษา หลักฐานจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญไทยร่วมกับการวิเคราะห์งานวิจัยสากลแสดงให้เห็นว่าเด็กไทยวัย 3-6 ปีสามารถพัฒนาความสามารถนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 5 ปีขึ้นไป ซึ่งเร็วกว่าที่งานวิจัยเมื่อ 36 ปีที่แล้วเคยศึกษาไว้ เนื่องจากเด็กในปัจจุบันได้รับการกระตุ้นทางปัญญา ผู้ปกครองมีความรู้เพิ่มขึ้น และครูได้รับการฝึกอบรมที่ทันสมัยกว่า กลยุทธ์การพัฒนาที่มีประสิทธิภาพสูงสุดคือ การเรียนรู้ผ่านการเล่นที่มีโครงสร้าง การใช้กิจกรรมรูปธรรมที่ต้องรอผลลัพธ์ เช่น กิจกรรมศิลปะและ การทำอาหาร และการสร้างแรงจูงใจผ่านการให้เด็กเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการรอคอยกับผลประโยชน์ที่ดีกว่า อุปสรรคหลักที่พบคือผู้ปกครองที่ไม่ยอมให้เด็กรอเนื่องจากความเป็นห่วง ซึ่งต้องแก้ไขผ่านการให้ความรู้และสร้างความเข้าใจ

ปัจจัยกำหนดความสำเร็จที่สำคัญที่สุดคือความร่วมมือและความสอดคล้องระหว่างครูและผู้ปกครอง การสร้างความต่อเนื่องจากปฐมวัยสู่ประถมศึกษา และการบูรณาการเข้าสู่กิจวัตรประจำวัน การนำไปสู่การปฏิบัติและข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย การชะลอความพึงพอใจสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ. 2560 ในมาตรฐานที่ 2 ด้านร่างกายและจิตใจ (การกำกับตนเอง) และมาตรฐานที่ 3 ด้านสังคมและอารมณ์ (การควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม) สถานศึกษาสามารถบูรณาการการพัฒนาทักษะนี้เข้าสู่หลักสูตร

สถานศึกษาผ่าน 1) การกำหนดให้เป็นจุดเน้นในแผนการจัดประสบการณ์รายวัน เช่น กิจกรรมเสรี กิจกรรมศิลปะ และกิจกรรมการเล่น 2) การพัฒนาครูให้มีความรู้และทักษะในการส่งเสริมอย่างเป็นระบบ และ 3) การสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองผ่านการสื่อสารและกิจกรรมร่วมระหว่างบ้านและโรงเรียน ข้อเสนอแนะสำหรับการพัฒนาต่อยอดคือการพัฒนาเครื่องมือประเมินทักษะการชะลอความพึงพอใจที่เหมาะสมกับบริบทไทยและการศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของแนวทางที่เสนอในบทความนี้

กิตติกรรมประกาศ

ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิรินทร์ ลัดดากลม บุญเชิดชู อาจารย์ ดร.ณฐิณี เจียรกุล และอาจารย์ ดร.ปวรา ชูสังข์ ที่อนุเคราะห์ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

บรรณานุกรม

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*, 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Blair, C., & Raver, C. C. (2014). Closing the achievement gap through modification of neurocognitive and neuroendocrine function: Results from a cluster randomized controlled trial of an innovative approach to the education of children in kindergarten. *PLOS ONE, 9*(11), e112393. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0112393

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., Jonides, J., Berman, M. G., Wilson, N. L., Teslovich, T., Glover, G., Zayas, V., Mischel, W., & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 108*(36), 14998–15003. https://doi.org/10.1073/pnas.1108561108

Chaiyajak, N., & Rattanakiat, P. (2025). Implementation of paper-quilling art activities to promote self-regulation ability of early childhood. *Journal of Curriculum and Instruction, Sakon Nakhon Rajabhat University, 17*(49), 181–194. https://so16.tci-thaijo.org/index.php/jci/article/view/2069 [in Thai].

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology, 64*, 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Ding, N., Frohnwieser, A., Miller, R., & Clayton, N. S. (2021). Waiting for the better reward: Comparison of delay of gratification in young children across two cultures. *PLOS ONE, 16*(9), e0256966. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256966

Elias, C. L., & Berk, L. E. (2002). Self-regulation in young children: Is there a role for sociodramatic play? *Early Childhood Research Quarterly, 17*(2), 216–238. https://doi.org/10.1016/S0885-2006(02)00146-1

Feagans, L. (1980). Children's understanding of some temporal terms denoting order, duration, and simultaneity. *Journal of Psycholinguistic Research*, *9*(1), 41-57. https://doi.org/10.1007/BF01067301

Friedman, W. J. (1992). The development of children's representations of temporal structure. In F. Macar, V. Pouthas, & W. J. Friedman (Eds.), *Time, action and cognition: Towards bridging the gap* (pp. 67–75). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-3536-0_7

Freud, S. (1958). Formulations on the two principles of mental functioning. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 12, pp. 213–226). Hogarth Press.

Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. Appleton-Century-Crofts.

Klineberg, S. L. (1968). Future time perspective and the preference for delayed reward. *Journal of Personality and Social Psychology, 8*(3), 253–257. https://doi.org/10.1037/h0025581

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology, 18*(2), 199–214. https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199

Lillard, A. S., Lerner, M. D., Hopkins, E. J., Dore, R. A., Smith, E. D., & Palmquist, C. M. (2013). The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence. *Psychological Bulletin, 139*(1), 1–34. https://doi.org/10.1037/a0029321

Loewenstein, G., & Prelec, D. (1992). Anomalies in intertemporal choice: Evidence and an interpretation. *The Quarterly Journal of Economics, 107*(2), 573–597. https://doi.org/10.2307/2118482

Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review, 106*(1), 3–19. https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3

Michaelson, L. E., & Munakata, Y. (2016). Trust matters: Seeing how an adult treats another person influences preschoolers' willingness to delay gratification. *Developmental Science, 19*, 1011–1019. https://doi.org/10.1111/desc.12388

Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (pp. 99–129). Guilford Press.

Murray, K. T., & Kochanska, G. (2002). Effortful control: Factor structure and relation to externalizing and internalizing behaviors. *Journal of Abnormal Child Psychology, 30*, 503–514. https://doi.org/10.1023/A:1019821031523

Naraongard, S. (1989). *Effects of contradicting information and contradicting reasons on delay of gratification of students in prathom suksa one*. Master's thesis, Department of Psychology, Graduate School, Chulalongkorn University. [in Thai]

Nimmapirat, P., Suttiwan, P., & Fiedler, N. (2022). Intrinsic and extrinsic influences of self-regulation in the early years of life. *Thai Interdisciplinary and Sustainability Review, 11*(1), 38–48. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JIRGS/article/view/259365

Piaget, J. (1969). *The child's conception of time*. Routledge & K. Paul.

Rimm-Kaufman, S. E., & Pianta, R. C. (2000). An ecological perspective on the transition to kindergarten: A theoretical framework to guide empirical research. *Journal of Applied Developmental Psychology, 21*(5), 491–511. https://doi.org/10.1016/S0193-3973(00)00051-4

Schlam, T. R., Wilson, N. L., Shoda, Y., Mischel, W., & Ayduk, O. (2013). Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later. *The Journal of Pediatrics, 162*(1), 90–93. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2012.06.049

Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology, 26*(6), 978–986. https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.978

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2017). *Early moments matter for every child*. https://www.unicef.org/reports/early-moments-matter-every-child