**ניסוי המרשמלו**

ניסוי המרשמלו הוא ניסוי ידוע הבודק את העיקרון. הניסוי נערך על ידי ולטר מישל באוניברסיטת סטנפורד ונידון בעבודתו הידועה של דניאל גולמן .בשנות ה-91 של המאה ה-21 נבדקה קבוצה של בני ארבע בניסוי. לכל אחד מהם ניתן מרשמלו כשהובטח להם שיקבלו מרשמלו נוסף, רק אם יוכלו להמתין 21 דקות לפני שיאכלו את הראשון. חלק מהילדים לא היו מסוגלים להמתין וחלק כן. לאחר מכן עקבו החוקרים אחר הילדים עד גיל ההתבגרות ומצאו שבעלי היכולת להמתין היו סתגלניים יותר ואחראיים יותר (על פי סקר הורים ומורים) בנוסף, הם צברו ממוצע של 211 נקודות יותר במבחן SAT.[2]-

1. להקרין את הסרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=Uwmv2cwDSz4>
2. האם לדעתם יש השפעה לדחיית סיפוקים על חיינו ביום יום?
3. האם אתם חושבים שכשהילדים יגדלו יהיה הבדל ביניהם?
4. לספר מה הראה מחקר ההמשך. [הצלחת התלמידים]
5. מה יכול להיות ההסבר לתופעה זו?

הממצא המעניין ביותר שעלה ממחקר המרשמלו, היה מתאם ברור בין היכולת לדחות סיפוקים לבין הישגיות בחיים. את הרעיון לביסוס התיאוריה, בישל מישל במטבח הביתי. מדי פעם, בשיחות סביב שולחן האוכל, היה מתעניין אצל בנותיו המתבגרות בשלומם של חבריהן וחברותיהן, שהשתתפו בניסוי כילדים. הוא החל לשים לב שהילדים שלא הצליחו להתאפק יותר משלושים שניות מול המרשמלו, היו תלמידים פחות טובים ופחות רציניים. ב-31' החליט לחזור ל-941 הנבדקים המקוריים, אז תלמידי תיכון, ולראות אם התיאוריה שלו עומדת במבחן המציאות. לאחר שניתח את התוצאות הבחין שלילדים שהחזיקו מעמד רק שלושים שניות, היו בעיות התנהגות בבית ובבית הספר, הם היו לחוצים והתקשו ביצירת קשרים חברתיים. הילדים שהצליחו להמתין 14 דקות, הצליחו במבחני הקבלה לאוניברסיטה בכ-211 נקודות בממוצע יותר מהאחרים. מישל ועמיתיו המשיכו לעקוב אחרי הנבדקים גם שלושים שנה מאוחר יותר. פרופ' אוזלם איידוק מברקלי מצאה שכאנשים בוגרים, הילדים שלא הצליחו להתאפק נוטים יותר להשמנה מחבריהם המתאפקים, ויש להם יותר בעיות סמים. בקיץ שעבר, מישל וחוקרים

כתבו וערכו: רחל כרמון, אורנה זהבי ועירית דר – בי"ס נווה שרה ב"ב