

พื้นอารมณ์ของเด็กกับความเครียดของพ่อแม่ CHILD TEMPERAMENT AND PARENTAL STRESS

นันทยา เอกอริคมกิจ, ปร.ด. (Nantiya Ekathikhomkit, Ph.D.)*

Abstract

Child temperament indicates how each child respond to his / her environments. A compatibility between child temperament and environments will help decrease a child's stress. Child temperament also has effect on parents' thoughts, emotion and parenting behaviors. Having knowledge of child temperament can help parents understand the way that their child react to their environments so that parents can make fit environments for their child's temperament. It will decrease both child's and parents' stressors and also, promote good parent-child interactions.

This article is aimed at illustrating the significance of child temperament, the effects of child temperament on parental stress, and a compatibility between a child temperament and parents' characteristics.

Keywords: Child temperament, Parental stress, Parenting

บทคัดย่อ

พื้นอารมณ์เด็กเป็นลักษณะที่บ่งบอกว่าเด็กแต่ละคนมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างไร หากเด็กมีพื้นอารมณ์ที่เข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อมของเขา จะช่วยลดความเครียดของเด็ก นอกจากนี้พื้นอารมณ์ของเด็ดยังส่งผลต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมและการเลี้ยงดูของพ่อแม่ การที่พ่อแม่มีความรู้เกี่ยวกับพื้นอารมณ์ของเด็กจะช่วยให้อาจารย์เข้าใจวิธีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมของเด็ก และสามารถปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับลักษณะพื้นอารมณ์ของลูก ซึ่งจะเป็นการลดสิ่งที่ก่อความเครียดให้เด็ก และช่วยลดความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่และเป็นการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงถึงความสำคัญของพื้นอารมณ์ของเด็ก ผลกระทบของพื้นอารมณ์ของเด็กต่อความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ และความสอดคล้องกันระหว่างลักษณะพื้นอารมณ์ของเด็กกับลักษณะของพ่อแม่

คำสำคัญ: พื้นอารมณ์ของเด็ก ความเครียดของพ่อแม่ การเลี้ยงดู

* Corresponding author, อาจารย์โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
E-mail: nantiya.eka@mahidol.edu

พื้นอารมณ์เด็ก (Child temperament)

พื้นอารมณ์เด็กเป็นลักษณะพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กที่บอกว่าเด็กแต่ละคนจะมีแนวโน้มที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาอย่างไร พื้นอารมณ์เด็กถูกกำหนดโดยปัจจัยทางชีวภาพซึ่งติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด โดยเด็กจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกันตามพื้นอารมณ์ที่ต่างกัน (Rotbath, 1991; Thomas, Chess, & Birch, 1970) โธมัส และคณะ (Thomas et al., 1970) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการตอบสนองที่แตกต่างกันของเด็กตั้งแต่วัยทารกในช่วง 2-3 เดือนแรก โดยการสัมภาษณ์เชิงโครงสร้าง (structured interviews) กับพ่อ-แม่/ผู้ที่เลี้ยงดูเด็ก จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถจัดกลุ่มลักษณะพฤติกรรมการตอบสนองของเด็กที่แตกต่างกันได้ 9 แบบ ดังนี้

1) *ระดับการเคลื่อนไหว (activity level)* เป็นลักษณะที่แสดงถึงระดับการมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหว ซึ่งเด็กแต่ละคนจะมีระดับการเคลื่อนไหวมากน้อยแตกต่างกัน เช่น เด็กบางคนชอบวิ่งเล่น ปีนป่าย ในขณะที่เด็กบางคนชอบที่จะนั่งเล่นเฉยๆ เป็นต้น

2) *ความสม่ำเสมอ (rhythmicity)* เป็นลักษณะที่แสดงถึงการมีความสม่ำเสมอในกิจกรรมประจำวันของเด็ก เช่น เด็กบางคนตื่นและนอนเป็นเวลา ในขณะที่เด็กบางคนตื่นไม่เป็นเวลาและนอนหลับยาก เป็นต้น

3) *การเข้าหาหรือถอยหนี (approach/withdrawal)* เป็นลักษณะของเด็กในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าใหม่ที่ไม่คุ้นเคยโดยเด็กอาจเข้าหาหรือถอยหนี เช่น เมื่อให้เด็กลองรับประทานอาหารใหม่ เด็กบางคนสามารถรับประทานอาหารใหม่ได้โดยง่าย ในขณะที่เด็กบางคนปฏิเสธที่จะรับประทาน

อาหารใหม่ เป็นต้น

4) *ความสามารถในการปรับตัว (adaptability)* เป็นลักษณะที่แสดงถึงความสามารถในการปรับตัวของเด็กเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เด็กบางคนสามารถนอนหลับได้ง่ายแม้ต้องเปลี่ยนสถานที่นอนในขณะที่เด็กบางคนไม่สามารถนอนได้เมื่อต้องเปลี่ยนสถานที่นอนใหม่ ต้องใช้เวลาในการปรับตัว เป็นต้น

5) *ความอดทนที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า (threshold of responsiveness)* เป็นลักษณะที่แสดงถึงความสามารถในการอดทนต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นของเด็ก เช่น เด็กบางคนรู้สึกไม่สุขสบายแม้ผ้าอ้อมจะเปียกเพียงเล็กน้อย ในขณะที่เด็กบางคนไม่แสดงความรู้สึกอะไรถึงแม้ผ้าอ้อมจะเปียกมากแล้ว เป็นต้น

6) *ความรุนแรงในการตอบสนอง (intensity reaction)* เป็นระดับการตอบสนองด้านพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อสิ่งที่มีกระตุ้นของเด็กว่ามีมากหรือน้อยเพียงใด เช่น เมื่อรู้สึกหิวเด็กบางคนจะส่งเสียงดังและกระโดดโลดเต้น ในขณะที่เด็กบางคนแค้มือหรือหาวระะ เป็นต้น

7) *การถูกเบี่ยงเบนความสนใจ (distractibility)* เป็นลักษณะที่แสดงว่าเด็กถูกเบี่ยงเบนความสนใจได้มากหรือน้อยเพียงใด เช่น เด็กบางคนยังคงสนใจสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ถึงแม้จะมีสิ่งรบกวนจากภายนอก ในขณะที่เด็กบางคนไม่สามารถคงความสนใจสิ่งที่ตนทำอยู่ได้เมื่อมีสิ่งรบกวนจากภายนอก เป็นต้น

8) *การคงอยู่ของช่วงสมาธิและความคงทนของสมาธิ (attention span and persistence)* เป็นลักษณะของเด็กที่แสดงออกด้านความสามารถในการคงสมาธิและความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ

ว่ามีมากหรือน้อย เช่น เด็กบางคนสามารถนั่งต่อ หุ่นยนต์ที่ตนชอบอยู่ได้นานๆ และไม่เลิกทำถึงแม้จะรู้สึกว่ายากในบางครั้ง ในขณะที่เด็กบางคนเมื่อทำไม่ได้จะหงุดหงิดและเลิกทำ เป็นต้น

9) **ลักษณะอารมณ์ (quality of mood)** เป็นลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่เด็กมีอารมณ์เช่นไร เช่น เด็กบางคนอารมณ์ดี หัวเราะง่ายคู่เป็นมิตร ในขณะที่เด็กบางคนมักร้องไห้และหงุดหงิดง่ายอยู่เสมอ เป็นต้น

จากลักษณะพฤติกรรมการตอบสนองของเด็ก 9 แบบ ช้างตัน โทมัส และคณะ (Thomas, et al., 1970) ได้ทำการติดตามศึกษาในเด็กกลุ่มนี้ต่อเนื่องจนกระทั่งเด็กโตเป็นระยะเวลา 14 ปี โดยมีการสังเกตพฤติกรรมของเด็ก การสัมภาษณ์พ่อ-แม่/ผู้ที่เลี้ยงดูและครูผู้สอน จากผลการศึกษาระยะยาวนี้พบว่า ลักษณะพฤติกรรมการตอบสนองในแต่ละด้านมีความสัมพันธ์กัน และพบว่าเด็กแต่ละคนมีพฤติกรรมการตอบสนองแต่ละด้านในระดับที่มากน้อยแตกต่างกัน ซึ่งต่อมา โทมัส และคณะ (Thomas et al., 1970) จึงได้จัดกลุ่มพื้นอารมณ์ของเด็กเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

1) **พื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย (easy child)** เป็นเด็กที่มีการปรับตัว และเข้าหาคนอื่นได้ง่าย มีอารมณ์ดี มีความสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน การตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ไม่รุนแรง

2) **พื้นอารมณ์เป็นเด็กที่ปรับตัวช้า (slow to warm-up)** เป็นเด็กที่ปรับตัวต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยได้ช้า มีแนวโน้มที่หลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ารอบตัวไม่มาก มักมีอารมณ์ไม่ดี

3) **พื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก (difficult child)** เป็นเด็กที่ปรับตัวได้ยาก ชน ไม่อยู่นิ่ง

มีตารางกิจกรรมประจำวันที่ไม่สม่ำเสมอ หลีกหนีจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย อารมณ์ส่วนใหญ่ไม่ดี หงุดหงิดง่าย มีการตอบสนองที่รุนแรง

การที่เด็กมีพื้นอารมณ์แตกต่างกันมีพฤติกรรม การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันนี้ มีผลต่อการรับรู้ของพ่อแม่ เด็กที่มีการเคลื่อนไหวมาก ไม่ชอบนั่งเล่นนิ่งๆ วิ่งไปมา หรือเด็กที่กินและนอนไม่เป็นเวลา มักถูกพ่อแม่หรือผู้ใหญ่มองว่าเป็นเด็กเลี้ยงยาก ในขณะที่เด็กที่ชอบนั่งเล่นเงียบ กินและนอนตามเวลาสม่ำเสมอ พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ก็จะมองว่าเป็นเด็กเลี้ยงง่าย

อย่างไรก็ตาม ต้องตระหนักว่าพื้นอารมณ์เด็กเป็นเพียงลักษณะที่บอกให้ทราบว่าเด็กแต่ละคนมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมอย่างไร ไม่สามารถจะระบุได้ว่าพื้นอารมณ์ใดดีหรือไม่ดีในสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกันเด็กที่มีพื้นอารมณ์ที่แตกต่างกันก็จะแสดงพฤติกรรมการตอบสนองที่แตกต่างกัน หากพื้นอารมณ์ของเด็กไม่สอดคล้องกับความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่ พ่อแม่อาจรู้สึกว่าคุณเป็นเด็กเลี้ยงยาก ไม่ได้ตั้งใจเกิดปัญหาในการเลี้ยงดูลูก และหากปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขจะนำไปสู่ความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ได้

พื้นอารมณ์ของเด็กและความเครียดของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูก

ความเครียดของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูก

การที่พ่อแม่รับรู้หรือประเมินว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยากมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (ทัศนีย์ ประสพกิตติคุณ, ฟองคำ ดิลกสกุลชัย, และนฤมล วิบุโร, 2553;

Coplan, Bowker, & Cooper, 2003; Mätymaa, Puura, Luoma, Salmelin, & Tamminen, 2006) โดยทั่วไปเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย (easy child) มักมีการตอบสนองตามที่พ่อแม่คาดหวัง เช่น กินอาหารที่พ่อแม่เตรียมไว้ให้นอนหลับเมื่อพ่อแม่พาเข้านอน อารมณ์ดี หัวเราะง่าย ไม่ร้องงอแงเมื่อพาไปสถานที่ใหม่ หรือพบคนแปลกหน้า ในขณะที่เด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก (difficult child) และเด็กที่มีพื้นอารมณ์กลุ่มปรับตัวช้า (slow to warm-up) มักมีการตอบสนองไม่เป็นตามความต้องการ หรือความคาดหวังของพ่อแม่ เนื่องจากเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากจะมีระดับการเคลื่อนไหวมาก ชอบวิ่งเล่น ปีนป่าย กินและนอนไม่เป็นเวลา ไม่เชื่อฟัง รวมทั้งยังมีอารมณ์ทั่วไปไม่ดี งอแงหงุดหงิดง่าย มีการแสดงอารมณ์รุนแรงเมื่อถูกขัดใจ ปรับตัวและคาดเดาความต้องการได้ยาก ในเด็กที่ปรับตัวช้าจะปฏิเสธเมื่อพ่อแม่จะให้ลองอาหารใหม่ๆ ร้องให้หงุดหงิดเมื่อต้องไปสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย หรือพบคนแปลกหน้า พ่อแม่หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องมักจะตอบสนองทางลบกับเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเลี้ยงยากหรือปรับตัวช้า พ่อแม่จะรู้สึกเหนื่อยหงุดหงิดใจในการจัดการกับพฤติกรรมของเด็กในแต่ละวัน โดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีงานที่ต้องรับผิดชอบ เช่น ทุกๆ เช้า ในเวลาที่ลูกต้องรีบไปโรงเรียน และพ่อแม่ต้องไปทำงาน การที่ต้องจัดการกับพฤติกรรมที่อึดอง หงุดหงิดง่าย ไม่ยอมกินอาหารที่เตรียมไว้ให้ ซ้ำๆ ทุกวันถือเป็นความเครียดในชีวิตประจำวันของพ่อแม่ และยิ่งพ่อแม่รู้สึกเครียดในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้นเท่าไร ยิ่งทำให้มองว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยากมากขึ้น มีการศึกษาที่พบว่าถ้าแม่รู้สึกเครียดในการเลี้ยงดูลูกเด็กจะมีความเสี่ยงที่จะถูกรับรู้ว่าเป็นเด็กเลี้ยงยากมาก

เป็น 10.3 เท่าเมื่อเทียบกับเด็กที่แม่ไม่รู้สึกเครียดในการเลี้ยงดู (Mätymaa et al., 2006) จะเห็นว่าพฤติกรรมตอบสนองตามพื้นอารมณ์ของลูกเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการดูแลลูกที่เลี้ยงยาก

เด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากหรือปรับตัวช้ามักต้องการเวลาและความสามารถในการเลี้ยงดูจากพ่อแม่มากกว่าเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย อย่างไรก็ตาม ในการเลี้ยงดูลูกมีหลายปัจจัยที่อาจทำให้พ่อแม่มีความเครียดในการเลี้ยงดูลูก และอาจส่งผลให้พ่อแม่มองว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยากมากยิ่งขึ้น ปัจจัยต่างๆ เช่น ความเชื่อกทศคติ วัฒนธรรม บุคลิกลักษณะ หน้าที่การงานฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ หรือปัญหาทางสุขภาพจิตของพ่อแม่ สามารถส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ และส่งผลต่อการที่พ่อแม่จะมองว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยาก-ง่าย จากผลการศึกษาลักษณะของพ่อแม่ ความเครียดของพ่อแม่ และลักษณะพื้นอารมณ์ของเด็ก พบว่าพ่อแม่และแม่มีความเครียดที่เกิดจากพฤติกรรมตอบสนองตามพื้นอารมณ์ของลูกแตกต่างกัน (McBride, Schoppe, & Rane, 2002) โดยพบว่าแม่ประเมินว่าลูกที่มีลักษณะซน อยู่ไม่นิ่ง (high activity level) เป็นเด็กเลี้ยงยากและทำให้แม่มีความเครียดในการเลี้ยงดู แต่ลักษณะนี้ของลูกไม่ส่งผลต่อความเครียดของพ่อ พ่อแม่ที่อยู่ในพื้นที่หรือวัฒนธรรมที่ต่างกันจะมีการรับรู้ลักษณะของความเป็นเด็กเลี้ยงยากแตกต่างกัน (Super et al., 2008) พ่อแม่ที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความ

ไม่มั่นคงทางอารมณ์ วิตกกังวล (high neuroticism) และมีบุคลิกภาพไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อม ชอบอยู่คนเดียว (low extraversion) จะมีความเครียดในการเลี้ยงดูลูกง่ายกว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบอื่น (Rantanen, Tillemann, Metsäpelto, Kokko, & Pulkkinen, 2015) พ่อแม่ที่มีภาวะซึมเศร้า (parental depression) มีทัศนคติและการรับรู้พฤติกรรมของลูกในแง่ลบ มีแนวโน้มที่จะมองว่าพฤติกรรมของลูกเป็นปัญหา (Callender, Olson, Choe, & Sameroff, 2012) การที่แม่มีงานในบ้าน (ที่ไม่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก) ที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป (domestic work load) เช่น ทำอาหาร ซักผ้า ทำความสะอาดบ้าน หรือซื้อของเข้าบ้าน พบว่าส่งผลโดยตรงต่อการรับรู้ว่าคุณสมบัติของเด็กเลี้ยงยากและส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูลูกของแม่ (Östberg & Hagekull, 2000) ปัจจัยต่างๆ ข้างต้น อาจลดความสามารถในการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่ตอบสนอง ความต้องการของลูกได้น้อยลงและมีโอกาสเกิดความเครียดได้มากขึ้น เช่น ในสถานการณ์ที่ลูกไม่เชื่อฟัง หรือมีพฤติกรรมไม่เป็นไปตามที่พ่อแม่ต้องการ หากพ่อแม่มีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบมากอยู่แล้ว หรือมีปัญหาทางสุขภาพจิตก็อาจทำให้พ่อแม่มีความอดทนกับพฤติกรรมของลูกลดลง พ่อแม่จะรับรู้ว่าคุณสมบัติของเด็กเลี้ยงยากและเกิดความเครียดในการเลี้ยงดูลูกได้ง่ายขึ้น ความเครียดในการเลี้ยงดูลูกหากไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถส่งผลทางลบในระยะยาวต่อตัวพ่อแม่และเด็ก

ผลกระทบของความเครียดของพ่อแม่ในการดูแลลูกที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก
ความเครียดจากการที่ลูกมีพื้นอารมณ์เป็น

เด็กเลี้ยงยากหรือปรับตัวช้าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จากบทบาทของความเป็นพ่อเป็นแม่ การที่พ่อแม่ต้องเผชิญความเครียดในการเลี้ยงดูลูกเป็นระยะเวลานานส่งผลทั้งต่อพ่อแม่และต่อตัวลูกเอง โดยความเครียดในการเลี้ยงดูลูกจะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตและประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ และส่งผลต่อปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ของลูกในที่สุด (Newland & Crnic, 2017) มีการศึกษาที่พบว่าเด็กที่มีอารมณ์ไม่ดี ใจแฉง หงุดหงิดง่าย (negative affect) และไม่มีสมาธิ (inattention) ไม่สามารถเล่นคนเดียวมานานๆ ได้ เป็นปัจจัยที่ทำนายความเครียดในชีวิตประจำวันของแม่ที่เกิดจากพฤติกรรมของลูก (parenting hassles due to challenging behaviors) และพบว่าปัจจัยทั้ง 2 ตัว คือ การเด็กที่ไม่มีสมาธิ และความเครียดของพ่อแม่ที่เกิดจากพฤติกรรมของลูก ทั้งคู่เป็นปัจจัยทำนายปัญหาพฤติกรรมในเด็ก (Coplan et al., 2003) ผลการศึกษาระยะยาวพบว่าลูกที่มีลักษณะพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากที่มีการตอบสนองที่รุนแรง และมีอารมณ์ที่ไม่ดีบ่อยๆ ส่งผลให้แม่มีอารมณ์ซึมเศร้า และพบว่าอารมณ์ซึมเศร้าของแม่ก็ส่งผลให้ลูกมีลักษณะการตอบสนองที่รุนแรงและมีอารมณ์ที่ไม่ดีมากขึ้น (Hanington, Ramchandani, & Stein, 2010) การศึกษาในประเทศไทยพบว่า สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศ จากการศึกษเกี่ยวกับความเครียดของแม่และลูกที่พื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก พบว่าความเครียดของแม่จากการมีลูกเป็นเด็กเลี้ยงยากทำให้แม่เกิดอารมณ์ซึมเศร้าและลดประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูลูกของแม่ และความเครียดนี้ส่งผลทางอ้อมต่อการเกิดปัญหาด้านพฤติกรรมเกรงของลูกผ่านอารมณ์ซึมเศร้าและประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูลูกที่ลดลงของ

แม่ (Ekathikhomkit, Sitthimongkol, Prasopkittikun, Phuphaibul, & Orathai, 2016)

ในขณะที่การมีลูกที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากทำให้พ่อแม่เกิดความเครียดในการเลี้ยงดู การที่พ่อแม่ไม่สามารถตอบสนองหรือจัดการกับความ ต้องการของลูกได้ก็จะส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดและมีการตอบสนองที่พ่อแม่มองว่าเป็น ปัญหาและเลี้ยงยากมากขึ้น และทำให้พ่อแม่มี แนวโน้มใช้วิธีการเลี้ยงดูหรือการจัดการพฤติกรรม ของเด็กอย่างไม่มีประสิทธิภาพ (Coplan et al., 2003; Kiff, Lengua, & Zalewski, 2011; Kornienko, 2016; Lengua & Kovacs, 2005) เด็กที่มีลักษณะกินนอน ไม่เป็นเวลา (irregularity) มีความสามารถในการ ปรับตัวต่ำ (slow adaptability) มีอารมณ์ไม่ดี (negative mood) และการคงสมาธิต่ำ (low attention span) พบว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางลบต่อการมีปฏิสัมพันธ์ เิงบวระหว่างแม่และลูกโดยรวม และพบว่าเด็ก ที่มีลักษณะถูกเบียดเบียนความสนใจได้ง่ายและ อดทนที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่ำส่งผลต่อพฤติกรรม การเลี้ยงดูของแม่โดยทำให้แม่ต้องใช้วิธีการควบคุม พฤติกรรมลูกมากขึ้น (Kornienko, 2016) นอกจากนี้ เด็กที่หงุดหงิดง่าย (child irritability) หวาดกลัว วิดกกังวลง่าย (fearfulness) ส่งผลต่อการยอมรับ และความสม่ำเสมอในการฝึกวินัยของพ่อแม่ และ พบว่าพื้นอารมณ์ของเด็กและวิธีการเลี้ยงดูของ พ่อแม่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาพฤติกรรมรุนแรง ในเด็ก (Lengua & Kovacs, 2005) จากที่กล่าวมา ข้างต้น พฤติกรรมการตอบสนองของเด็กที่มีพื้น อารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากหรือปรับตัวช้ามีแนวโน้ม ที่จะทำให้พ่อแม่เกิดความเครียดในการเลี้ยงดูได้ มากกว่า นอกจากนี้มีปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้ความ สามารถในการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ลดลง เช่น

ภาวะสุขภาพจิตของพ่อแม่ หน้าที่ความรับผิดชอบ ของพ่อแม่ที่มากเกินไป ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลให้ พ่อแม่ตอบสนองต่อความต้องการของลูกได้น้อยลง ทำให้พ่อแม่ประเมินว่าลูกของตนเลี้ยงยาก และเกิดความเครียดในการเลี้ยงดูลูกในที่สุด

อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาที่พบว่าเด็กที่มี พื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากไม่จำเป็นต้องส่งผลต่อ ความเครียดในการเลี้ยงดูของแม่เสมอไป ออสเบิร์ก และเฮคคูล (Östberg & Hagekull, 2000) ศึกษา ปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อความเครียดของแม่และพบว่า ถ้าแม่มีงานบ้านที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป (domestic work load) เด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็ก เลี้ยงยากมีความไม่สม่ำเสมอในกิจกรรมประจำวัน เช่น กินหรือนอนไม่เป็นเวลา (child irregularity) จะส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูลูกของแม่ แต่ถ้าแม่ไม่ต้องรับผิดชอบงานบ้านมากเกินไป การมีลูกที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากดังกล่าว ก็จะไม่ส่งผลให้แม่เกิดความเครียดในการเลี้ยงดู จะเห็นว่า การที่พ่อแม่จะประเมินว่าลูกของตนเป็น เด็กเลี้ยงยากหรือไม่ หรือเกิดความเครียดในการ เลี้ยงดูลูกมากหรือน้อยไม่ได้ขึ้นกับพื้นอารมณ์ของ ลูกเพียงอย่างเดียวแต่ขึ้นอยู่กับความสอดคล้องกัน ระหว่างลักษณะของพ่อแม่กับพื้นอารมณ์ของลูก จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ถึงแม้ลูกจะมีความ ไม่สม่ำเสมอ คาดเดาความต้องการได้ยาก หากแม่ มีเวลาเพียงพอ สามารถตอบสนองความต้องการ ของเด็กได้ แม่ก็อาจไม่รับรู้ว่าลูกของตนเป็นเด็ก เลี้ยงยากและไม่เกิดความเครียดในการเลี้ยงดู

ดังที่กล่าวข้างต้น เด็กจะตอบสนองต่อ สิ่งแวดล้อมตามพื้นอารมณ์ของเด็กแต่ละคน พ่อแม่ และลูกต่างเป็นสิ่งแวดล้อมของกันและกันและ ต่างส่งผลซึ่งกันและกัน การจัดสิ่งแวดล้อมให้

สอดคล้องหรือเข้ากันได้กับพื้นอารมณ์ของเด็กจะช่วยลดความเครียดในการปรับตัวของเด็กรวมทั้งความเครียดของพ่อแม่ มีการศึกษาที่พบว่าความสอดคล้องหรือการเข้ากันได้ระหว่างลักษณะของพ่อแม่กับพื้นอารมณ์ของเด็กเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้แม่สามารถตอบสนองความต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสม ส่งผลทางบวกต่อความสัมพันธ์ระหว่างแม่และเด็กและช่วยลดความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (McClowry, Rodriguez, & Koslowitz, 2008; Seifer et al., 2014; Stoltzfus & Karraker, 2009)

การเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและพ่อแม่ (goodness of fit)

การที่พ่อแม่จะประเมินหรือรับรู้ว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับความเข้ากันได้หรือความสอดคล้องกันระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กกับบริบทแวดล้อมของตัวเด็กเอง (goodness of fit) เชส และ โทมัส (Chess & Thomas, 1991) กล่าวว่า การเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและพ่อแม่ (goodness of fit) คือการที่ลักษณะพื้นอารมณ์และลักษณะอื่นๆ ของเด็ก เช่น แรงจูงใจ ความสามารถ สามารถตอบสนองหรือเข้ากันได้กับความต้องการและความคาดหวังของบุคคลแวดล้อมรวมทั้งบริบทที่แวดล้อมรอบตัวเด็กเอง หากมีความเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่หรือบุคคลแวดล้อม หรือกับสภาพแวดล้อมรอบตัวเขา ลักษณะพื้นอารมณ์นั้นๆ ของเด็กก็จะได้รับการยอมรับหรือถูกมองว่าเหมาะสม เช่น เด็กที่ต้องการความสม่ำเสมอในเรื่องการรับประทานอาหารการเข้านอน (rhythmicity) อยู่ในครอบครัวที่มี

เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ชัดเจน พ่อแม่มีเวลาทำงานที่แน่นอน เช่นนี้ ลักษณะพื้นอารมณ์ที่ต้องการความสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันของลูกก็จะสอดคล้องกับความต้องการของพ่อแม่ ในทางตรงกันข้ามหากมีความไม่สอดคล้องกันระหว่างลักษณะพื้นอารมณ์กับภาวะแวดล้อมของตัวเด็กเอง (poorness of fit) ลักษณะพื้นอารมณ์นั้นๆ ก็อาจถูกมองว่าไม่เหมาะสม เช่น หากเด็กที่ต้องการความสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันข้างต้นอยู่ในครอบครัวที่งานของพ่อแม่กำหนดเวลาที่ไม่แน่นอนในแต่ละวัน แม่อาจคาดหวังว่าลูกของตนน่าจะรอได้ ความต้องการกินอาหารตามเวลาของลูกอาจถูกมองว่าเป็นภาระของแม่ ในขณะที่เด็กอาจจะหงุดหงิดร้องไห้เมื่อเลยเวลาอาหารของตน เช่นนี้เป็นความไม่สอดคล้องกันระหว่างลักษณะพื้นอารมณ์ของลูกกับความคาดหวังของพ่อแม่ (poorness of fit) ทำให้ลูกมีแนวโน้มที่ลูกจะมองว่ามีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือมองเป็นเด็กเลี้ยงยากเพิ่มมากขึ้น เช่น ลูกมีลักษณะพื้นอารมณ์ที่กลัวและไม่ชอบสถานการณ์ที่ใหม่ๆ ไม่คุ้นเคย (approach/withdrawal) แต่ต้องเปลี่ยนโรงเรียนบ่อยๆ เพื่อย้ายตามหน้าที่การงานของพ่อแม่เมื่อต้องย้ายโรงเรียนแต่ละครั้งเด็กจะมีปัญหาในการปรับตัว พ่อแม่ก็อาจมองว่าลูกของตนเป็นเด็กปรับตัวยาก ในขณะที่เด็กคนเดียวกันนี้ หากพ่อแม่ที่ไม่ต้องย้ายสถานที่ทำงานบ่อยๆ อาจไม่เห็นว่าการปรับตัวของลูกเป็นปัญหาเลย

การเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและพ่อแม่ (goodness of fit) เป็นกระบวนการที่ไม่อยู่นิ่งและเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ลักษณะพื้นอารมณ์ที่เข้ากันได้กับบริบทแวดล้อมหนึ่งอาจไม่เหมาะกับอีกบริบท (Stoltzfus & Karraker, 2009) เช่น เด็ก

ที่มีระดับการเคลื่อนไหวมาก (high activity level) มักไม่ชอบกิจกรรมที่ต้องนั่งอยู่กับที่นานๆ อาจจะรู้สึกอึดอัดเวลาที่ต้องนั่งเรียนในห้องเรียนนานๆ ครูที่สอนในห้องเรียนก็อาจมองเด็กว่าเป็นเด็กชนไม่เรียบร้อย แต่ในวิชาพลศึกษาเด็กคนนี้จะรู้สึกชอบและมีความสุขมากกว่าที่ได้วิ่ง ได้เคลื่อนไหว ครูที่สอนวิชาพลศึกษาก็อาจรู้สึกพอใจมองเด็กคนเดียวกันนี้ว่าเป็นเด็กคล่องแคล่ว ว่องไว เหมาะกับการเล่นกีฬา หรือพ่อแม่อาจจะรู้สึกลำบากใจถ้าพาเด็กที่มีระดับการเคลื่อนไหวมากไปเที่ยวพิพิธภัณฑ์ที่ต้องการความสงบเงียบ แต่หากถ้าพาเด็กไปทำกิจกรรมในสวนสาธารณะ เช่น วิ่ง หรือ ปั่นจักรยาน พ่อแม่รวมทั้งตัวเด็กเองก็จะรู้สึกมีความสุขและสนุกมากกว่า มีปัญหาในการทำกิจกรรมน้อยกว่า นอกจากนี้เด็กที่มีระดับการเคลื่อนไหวมากอาจเหมาะกับบ้านที่สถานที่เพียงพอให้เล่นอย่างอิสระมากกว่าบ้านที่มีสถานที่จำกัด อพาร์ทเมนต์ หรือตึกแถว

จะเห็นว่าการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและพ่อแม่เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ทัศนคติ ตลอดจนวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เด็กที่มีความสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันถึงแม้ว่าจะเป็นลักษณะของเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย (easy child) แต่หากพื้นอารมณ์ของเด็กเช่นนี้ไม่เข้ากันกับภาวะแวดล้อมของตนเองก็อาจถูกมองว่ามีปัญหาหรือเป็นเด็กเลี้ยงยากได้ ในขณะที่เด็กที่ระดับการเคลื่อนไหวมากซึ่งเป็นลักษณะของเด็กที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก (difficult child) แต่พ่อแม่อาจไม่รู้สึกว่าเคลื่อนไหวมากของลูกมีปัญหา หากสามารถจัดภาวะแวดล้อมให้เข้ากับพื้นอารมณ์ของเด็กได้ ดังนั้นการที่เด็กตอบสนองต่อพ่อแม่ตามลักษณะพื้นอารมณ์ของตนเอง หาก

การตอบสนองนั้นมีความสอดคล้องกับความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่ก็ทำให้พ่อแม่ประเมินว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงง่าย ไม่เกิดปัญหาและความเครียดในการเลี้ยงดู

ในเด็กคนเดียวกันที่มีลักษณะพื้นอารมณ์ลักษณะหนึ่ง หากเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างพื้นอารมณ์ของลูกกับความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่ (poorness of fit) พ่อแม่มีแนวโน้มจะรับรู้หรือประเมินว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยากและมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดในการเลี้ยงดูมากกว่าพ่อแม่ที่ลูกของตนมีพื้นอารมณ์สอดคล้องกับความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่ (goodness of fit) การส่งเสริมการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและลักษณะของพ่อแม่จะส่งผลทางบวกต่อความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก ช่วยลดความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่พร้อมทั้งลดปัญหาในการปรับตัวและปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ของลูกได้

บทบาทของพยาบาลจิตเวชกับการให้ความรู้เรื่องการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์เด็กและพ่อแม่

บทบาทของพยาบาลจิตเวชครอบคลุมในเรื่อง การส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตการบำบัดรักษา และการฟื้นฟู เมื่อเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างพื้นอารมณ์ของลูกและพ่อแม่ อาจทำให้พ่อแม่เกิดความเครียดในการเลี้ยงดูลูกและความเครียดเรื้อรังของพ่อแม่ นำมาสู่ปัญหาสุขภาพจิตของพ่อแม่และลูกได้ พยาบาลสามารถช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของพ่อแม่และลูกโดยการให้ความรู้กับพ่อแม่เรื่องลักษณะพื้นอารมณ์ของลูกและการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ลูก ความรู้ที่ให้แก่จะช่วยลดความเครียด

ในการเลี้ยงดูลูกของพ่อแม่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ดีระหว่างพ่อแม่และลูก และช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ในเด็ก

พยาบาลควรให้ความรู้แก่พ่อแม่ในประเด็นที่สำคัญคือ 1) ลักษณะพื้นอารมณ์ของลูก 2) พื้นอารมณ์ของตัวพ่อแม่เอง และ 3) การจัดสภาพแวดล้อมให้เข้ากับพื้นอารมณ์เด็ก ดังนี้

1) **ลักษณะพื้นอารมณ์ของลูก** การให้ความรู้เรื่องลักษณะพื้นอารมณ์ของลูกแก่พ่อแม่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พ่อแม่รู้จักและเข้าใจลักษณะการตอบสนองตามธรรมชาติของลูกและสามารถตอบสนองความต้องการของลูกได้อย่างเหมาะสมเมื่อพ่อแม่บอกว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยาก พยาบาลควรประเมินความรู้ความเข้าใจของพ่อแม่ในเรื่องพื้นอารมณ์ของลูกและให้ความรู้หากพ่อแม่ว่าความเข้าใจเรื่องพื้นอารมณ์ของลูก การที่พ่อแม่สังเกตและรู้จักพื้นอารมณ์ของลูกตนเองจะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจและยอมรับลักษณะหรือพฤติกรรมการตอบสนองของลูก การที่พ่อแม่ไม่เข้าใจว่าการตอบสนองตามธรรมชาติของลูกแต่ละคนอาจแตกต่างกันได้ตามพื้นอารมณ์ พ่อแม่อาจมีทัศนคติในแง่ลบต่อลูกที่มีลักษณะไม่เป็นตามที่พ่อแม่ต้องการ มีการเปรียบเทียบกับพี่น้องหรือเด็กคนอื่น และอาจนำไปสู่วิธีการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมเช่น ถ้าพื้นอารมณ์ของลูกเป็นลักษณะที่มีแนวโน้มหนีจากสิ่งที่ไม่คุ้นเคย (withdrawal) ซึ่งจะไม่ค่อยยอมกินอาหารใหม่ที่ยังไม่เคยกิน หากพ่อแม่รู้จักพื้นอารมณ์ของลูกจะเข้าใจว่าลูกมีลักษณะตามธรรมชาติที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่รู้จักมากกว่าที่จะตำหนิลูกของตนว่า “เป็นเด็กกินยากเรื่องมาก” และพยายามบังคับให้ลูกกินอาหารที่ตนเตรียมไว้ให้ได้ ซึ่งจะนำไปสู่ความเครียดทั้งกับ

พ่อแม่และลูก อย่างไรก็ตามการเข้าใจพื้นอารมณ์ของลูกต้องนำไปสู่การปรับตัวที่ดีขึ้นของเด็ก โดยพ่อแม่ควรต้องส่งเสริมการปรับตัวของลูกพยายามให้ลูกเรียนรู้การลองทำความรู้จักกับสิ่งใหม่ เช่น หากลูกมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่คุ้นเคย การจะให้เด็กได้ลองรับประทานอาหารใหม่ พ่อแม่อาจต้องใช้เวลาและมีการเตรียมตัวลูกก่อน เช่น ให้อาหารที่คุ้นเคยก่อน เพื่อให้ลูกคุ้นเคยกับรสชาติของอาหารแต่ละชนิด เพื่อให้ลูกคุ้นเคย รู้สึกว่าอาหารที่ลองไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่ การรู้จักและเข้าใจพื้นอารมณ์ของลูกจะช่วยลดความเครียดของทั้งพ่อแม่และของลูก พร้อมทั้งส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน

2) **พื้นอารมณ์ของตัวพ่อแม่เอง** การให้ความรู้เรื่องพื้นอารมณ์ของตัวพ่อแม่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พ่อแม่ได้รู้จักปรับความต้องการหรือคาดหวังของตนเองให้สอดคล้องกับพื้นอารมณ์ของลูกตน ซึ่งก็จะเป็นการส่งเสริมการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและพ่อแม่ (goodness of fit) พยาบาลควรให้พ่อแม่ประเมินลักษณะพื้นอารมณ์ของตนเอง ให้ความรู้ความเข้าใจกับพ่อแม่ว่าพ่อแม่เองก็มีพื้นอารมณ์ของตนเอง ซึ่งอาจมีพื้นอารมณ์เช่นเดียวกันหรือแตกต่างกันกับลูกก็ได้การที่พ่อแม่มีพื้นอารมณ์เช่นเดียวกันกับลูก ไม่ได้หมายความว่ามีความเข้ากันได้ของพื้นอารมณ์ (goodness of fit) เสมอไป เนื่องจากการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์เด็กและพ่อแม่จะต้องนำมาซึ่งการผลลัพธ์ที่ดีของเด็ก (Stoltzfus & Karraker, 2009) จากตัวอย่างข้างต้น การมีลูกที่มีแนวโน้มหนีจากสิ่งที่ไม่คุ้นเคย (withdrawal) ถ้าพ่อแม่มีพื้นอารมณ์เดียวกัน โดยมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคย เช่นเดียวกับลูกอาจไม่เกิดความขัดแย้งในปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกแต่ลูกก็จะขาดโอกาสที่ปรับตัว

ในการเรียนรู้กับสิ่งใหม่ๆ เช่นนี้ การคล้ายกันของพื้นอารมณ์ระหว่างพ่อแม่และลูกไม่เป็นการส่งเสริมการปรับตัวที่ดีของลูก ซึ่งพ่อแม่ควรปรับตัวเพื่อเป็นแบบอย่างในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ให้กับลูกของตน ในทางตรงกันข้ามหากพ่อแม่พื้นอารมณ์แตกต่างจากลูก เช่น มีระดับการเคลื่อนไหวมาก ชอบที่จะออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านหรือเดินทาง ถ้าพ่อแม่รู้จักและเข้าใจพื้นอารมณ์ของตนเอง และของลูก พ่อแม่อาจมีการปรับตัวโดยลดความต้องการและความคาดหวังของตนเอง ปรับให้สอดคล้องกับลักษณะของลูก แต่ในขณะเดียวกัน พ่อแม่ก็สามารถเป็นตัวแบบให้ลูกในการกระตุ้นให้ปรับตัวเรียนรู้การสร้างความรู้ความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ เช่นนี้การที่พ่อแม่รู้จักพื้นอารมณ์ของตนเองและลูกจะทำให้มีความต้องการและความคาดหวังตามที่แท้จริงเกี่ยวกับลูก

3) การจัดสภาพแวดล้อมให้เข้ากับพื้นอารมณ์เด็ก การให้ความรู้เรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่เข้ากับพื้นอารมณ์เด็กมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พ่อแม่สามารถช่วยจัดหรือเตรียมสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมหรือเข้ากันกับพื้นอารมณ์ของเด็กได้ เป็นการช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ตามธรรมชาติของตน พร้อมทั้งเรียนรู้การปรับตัว เช่น ถ้าพ่อแม่รู้ว่าลูกมีลักษณะลำบากต้องใช้เวลาในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย (low adaptability) และพ่อแม่จำเป็นต้องพาลูกไปค้างที่บ้านญาติที่ยังไม่เคยไปและต้องพบกับญาติที่ลูกยังไม่รู้จักอีกหลายคน การเตรียมตัวลูกก่อนไปจะช่วยลดความเครียดในการปรับตัว โดยพ่อแม่อาจต้องบอกลูกของตนล่วงหน้าเล่าให้ลูกฟัง หรือถ้ามีภาพถ่ายก็นำมาให้ลูกดูก่อน อาจนำของเล่นหรือสิ่งที่ลูกชอบไปด้วยเพื่อช่วยให้ลูกรู้สึกผ่อนคลาย หรือ

พ่อแม่ที่รู้ว่าลูกของตนมีระดับการเคลื่อนไหวมาก (high activity level) การพาไปเที่ยวควรเลือกสถานที่ที่ลูกคนสามารถมีกิจกรรมที่เคลื่อนไหวได้ เช่น สวนสาธารณะ ชายหาด มากกว่าที่จะพาไปดูภาพยนตร์ หรือเดินซื้อของในที่ที่มีคนมากๆ อย่างไรก็ตามการจัดสิ่งแวดล้อมพ่อแม่ควรคำนึงถึงพื้นอารมณ์ของลูกไปพร้อมๆ กับการส่งเสริมให้ลูกคนได้มีการปรับตัวตามวัยเช่น พ่อแม่ไม่ควรส่งเสริมพฤติกรรมพฤติกรรมการเล่นสิ่งใหม่ๆ ของลูก แต่ใช้วิธีการเตรียมตัวหรือการให้เวลาแก่ลูกแทน หรือในเด็กที่มีระดับการเคลื่อนไหวมาก พ่อแม่อาจฝึกให้ลูกมีการควบคุมตนเอง ปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับแต่ละสถานที่ การช่วยจัดหรือเตรียมสิ่งแวดล้อมให้เข้ากันกับพื้นอารมณ์ของเด็กจะเป็นการส่งเสริมการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์ของเด็กและพ่อแม่ (goodness of fit) ช่วยลดความเครียดของเด็กในการปรับตัว ลดความเครียดของพ่อแม่ และส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว

นอกจากการให้ความรู้แก่พ่อแม่ทั่วไป พยาบาลจิตเวชควรให้ความสนใจกับกลุ่มพ่อแม่ที่มีความเสี่ยงต่อที่จะเกิดความเครียดในการเล่นดู ดังได้กล่าวข้างต้น เมื่อเด็กมีการตอบสนองไม่ตรงกับสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังหรือต้องการ จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเล่นดูของพ่อแม่โดยพ่อแม่ มักจะมีการตอบสนองในทางลบ เช่น อารมณ์หงุดหงิด ใช้ความรุนแรงในการจัดการพฤติกรรม เช่น ตี ดู พ่อแม่ที่เครียดหรือเหนื่อยจนเกินไป อาจปล่อยปละละเลยไม่สนใจ โดยเฉพาะพ่อแม่ที่ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น แม่ที่มีภาวะซึมเศร้าที่มีแนวโน้มที่เครียด หงุดหงิดง่ายและจะใช้วิธีการจัดการพฤติกรรมเด็กที่ไม่มีประสิทธิภาพซึ่งส่งผลต่อปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กในที่สุด

(Arellano, Harvey, & Thakar, 2012; Ekathikhomkit et al., 2016; Hanington et al., 2010) พยาบาลควรจัดโปรแกรมให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการเข้ากันได้ระหว่างพื้นอารมณ์เด็กและพ่อแม่โดยเฉพาะสำหรับพ่อแม่กลุ่มเสี่ยงนี้ เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดความเครียดในการเลี้ยงดู

กล่าวโดยสรุป ลักษณะพื้นอารมณ์เป็นลักษณะที่ติดตัวเด็กแต่ละคนมาตั้งแต่เกิดและเป็นปัจจัยสำคัญที่จะผลต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเด็ก ความรู้เกี่ยวกับพื้นอารมณ์ของเด็กจะช่วยให้พ่อแม่เข้าใจการตอบสนองของลูก ช่วยปรับความต้องการและความคาดหวังของพ่อแม่ให้เข้ากันได้กับพื้นอารมณ์ของลูกตนเอง การเข้ากันได้ระหว่างพ่อแม่และพื้นอารมณ์ของลูกจะช่วยลดความเครียดในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ส่งเสริมให้เด็กมีการปรับตัวและมีพัฒนาการได้อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

ทัศนีย์ ประสพกิตติคุณ, ฟองคำ ติลกสกุลชัย และ นฤมล วิปฺโร. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดในการเลี้ยงดูลูกของมารดา. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 28(1), 19-27.

Arellano, P. A. E., Harvey, E. A., & Thakar, D. A. (2012). A longitudinal study of the relation between depression and parenting. *Family Relations*, 61, 271-282. doi:10.1111/j.1741-3729.2011.00694.x

Callender, K. A., Olson, S. L., Choe, D. E., & Sameroff, A. J. (2012). The effects of parental depressive symptoms, appraisals, and physical punishment on later child

externalizing behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(3), 471-483. doi:10.1007/s10802-011-9572-9

Chess, S., & Thomas, A. (1991). Temperament and the Concept of Goodness of Fit. In J. Strelau & A. Angleitner, (Eds.), *Explorations in Temperament International Perspectives on Theory and Measurement* (pp. 15-27). New York: Springer Science + Business Media.

Coplan, R. J., Bowker, A., & Cooper, S. M. (2003). Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool. *Early Childhood Research Quarterly*, 18, 376-395. doi:10.1016/S0885-2006(03)00045-0

Ekathikhomkit, N., Sitthimongkol, Y., Prasopkittikun, T., Phuphaibul, R., & Orathai, P. (2016). Influences of mothers' stressors, maternal depression and parenting on conduct problems among Thai preschoolers. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 20(3), 210-224.

Hanington, L. Ramchandani, P., & Stein, A. (2010). Parental depression and child temperament: Assessing child to parent effects in a longitudinal population study. *Infant & Behavior Development*, 33(1), 88-95.

Kiff, C. J., Lengua, L. J., & Zalewski, M. (2011). Nature and Nurturing: Parenting in the Context of Child Temperament. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 251-301. doi:10.1007/s10567-011-0093-4

- Kornienko, D. S. (2016). Child temperament and mother's personality as a predictors of maternal relation to child. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, 343-347. doi: 10.1016/j.sbspro. 2016. 10.148
- Lengua, L. J., & Kovacs, E. A. (2005). Bidirectional associations between temperament and parenting and the prediction of adjustment problems in middle childhood. *Applied Developmental Psychology*, 26, 21-38. doi:10.1016/j.appdev.2004.10.001
- McBride, B. A., Schoppe, S. J., & Rane, T. R., (2002). Child characteristics, parenting stress, and parental involvement: Fathers versus mothers. *Journal of Marriage and Family*, 64, 998-1011.
- McClowry, S. G., Rodriguez, E. T., & Koslowitz, R. (2008). Temperament-based intervention: Re-examining Goodness of Fit. *European Journal of Developmental Science*, 2, 120-135.
- Mäntymaa M., Puura K., Luoma I., Salmelin R. K., & Tamminen, T. (2006). Mother's early perception of her infant's difficult temperament, parenting stress and early mother-infant interaction. *Nordic Journal of Psychiatry*, 60, 379-386. doi: 10.1080/08039480600937280
- Newland R. P., & Crnic, K. A. (2017). Developmental risk and goodness of fit in the mother child relationship: Links to parenting stress and children's behavior problems. *Infant and Child Development*, 26, 1-18. doi: 10.1002/icd.1980
- Östberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(4), 615-625.
- Rantanen, J., Tillemann, K., Metsäpelto, R., Kokko, K. & Pulkkinen, L. (2015). Longitudinal study on reciprocity between personality traits and parenting stress. *International Journal of Behavioral Development*, 39(1), 65-76. doi: 10.1177/0165025414548776
- Rothbart, M. K. (1991). *Temperament, Development, and Personality*. Retrieved April 14, 2016 from https://www.researchgate.net/publication/289915844_Temperament
- Seifer, R., Dickstein, S., Parade, S., Hayden, L. C., Magee, K. D. & Schiller, M. (2014). Mothers' appraisal of goodness of fit and children's social development. *International Journal of Behavioral Development*, 38(1), 86-97. doi: 10.1177/0165025413507172
- Stoltzfus, J., & Karraker, K. (2009). Goodness of fit between parenting style and child temperament: Special with slow-to warm-up infants. In P. H. Krause & T. M. Dailey, (Eds.), *Handbook of Parenting: Styles, Stresses and Strategies* (pp. 87-110). New York: Nova Science Publishers.
- Super, C. M., Axia, G., Harkness, S., Welles-Nyström, B., Zylicz, P. O., Parmar, P., et al. (2008). Culture, temperament, and the

“Difficult Child”: A study in seven western cultures. *European Journal of Developmental Science*, 2, 136-157.

Thomas, A., Chess, S., & Birch, H. (1970). *The origin of personality*. Retrieved November 17, 2011, from http://www.acamedia.info/sciences/sciliterature/origin_of_personality.htm