

รูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสม

PARENTING STYLE

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตน์เรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

บทนำ

ครอบครัวถือเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุดต่อการพัฒนาของเด็ก โดยเฉพาะบทบาทของพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และบุคลิกภาพของเด็ก “รูปแบบการเลี้ยงดู” (Parenting Style) จึงเป็นแนวคิดสำคัญทางจิตวิทยาที่ได้รับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

ในปัจจุบัน สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ส่งผลให้บทบาทการเลี้ยงดูมีความซับซ้อนมากขึ้น พ่อแม่ต้องเผชิญกับความท้าทายใหม่ เช่น การใช้สื่อดิจิทัล สุขภาพจิตเด็ก ความเครียดทางการศึกษา และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม งานวิจัยร่วมสมัยจึงให้ความสำคัญกับการค้นหาแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ซึ่งสามารถส่งเสริมทั้งความสามารถทางวิชาการ สุขภาวะทางอารมณ์ และทักษะชีวิตของเด็กได้อย่างสมดุล

แนวคิดเกี่ยวกับ “รูปแบบการเลี้ยงดู” (Parenting Style) ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากงานของ Diana Baumrind ซึ่งแบ่งรูปแบบการเลี้ยงดูออกเป็นหลายลักษณะตามระดับ “ความอบอุ่น” (warmth/ responsiveness) และ “การควบคุมกำกับ” (control/ demandingness) ของพ่อแม่ แนวคิดดังกล่าวยังคงเป็นรากฐานสำคัญของงานวิจัยด้านการเลี้ยงดูจนถึงปัจจุบัน

ความหมาย

รูปแบบการเลี้ยงดู (Parenting Style) หมายถึง แบบแผนพฤติกรรม ทศนคติ และวิถีปฏิบัติของพ่อแม่ในการดูแล อบรม และมีปฏิสัมพันธ์กับบุตร ซึ่งสะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “ความรักและการตอบสนองทางอารมณ์” กับ “การกำกับควบคุมพฤติกรรม”

Baumrind เสนอว่า รูปแบบการเลี้ยงดูมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของเด็ก ทั้งด้านอารมณ์ พฤติกรรม ความสามารถทางสังคม และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยต่อมานักวิชาการได้ขยายแนวคิดดังกล่าวจนกลายเป็น 4 รูปแบบหลัก ได้แก่

1. การเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจ (Authoritarian Parenting)
2. การเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting)
3. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย (Neglectful/Uninvolved Parenting)
4. การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่อย่างมีขอบเขต (Authoritative Parenting)

รูปแบบการเลี้ยงดูหลัก

1. การเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจ (Authoritarian Parenting)

เป็นรูปแบบการเลี้ยงดูที่พ่อแม่มีการควบคุมสูง แต่มีความอบอุ่นทางอารมณ์ต่ำ มักใช้กฎระเบียบอย่างเคร่งครัด คาดหวังการเชื่อฟัง และใช้การลงโทษเป็นหลัก เด็กมีโอกาสเกิดความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจ และมีปัญหาด้านการสื่อสารทางอารมณ์ แม้ว่าการเลี้ยงดูแบบนี้จะช่วยควบคุมพฤติกรรมในระยะสั้น แต่การวิจัยร่วมสมัยพบว่า มีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมภายใน เช่น ความเครียด ความกลัว และภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

2. การเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting)

เป็นรูปแบบการเลี้ยงดูที่พ่อแม่มีความอบอุ่นสูง และความเข้าใจลูกสูงมาก แต่มีการควบคุมต่ำ มักหลีกเลี่ยงการตั้งกฎระเบียบหรือขอบเขต และขาดวินัย เด็กจึงได้รับอิสระสูงเกินไป

งานวิจัยพบว่า เด็กที่เติบโตในครอบครัวลักษณะนี้อาจมีปัญหาด้านวินัย การควบคุมตนเอง และความรับผิดชอบ เนื่องจากขาดการฝึกฝนเรื่องขอบเขต และการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม

3. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย (Neglectful Parenting)

เป็นรูปแบบการเลี้ยงดูที่ทั้งความอบอุ่นและการควบคุมต่ำ พ่อแม่ขาดการมีส่วนร่วมทางอารมณ์และการกำกับดูแล เด็กอาจรู้สึกขาดความมั่นคงทางจิตใจ ขาดความผูกพัน และเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรมหรือการใช้สารเสพติด

งานวิจัยพบว่า เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่ขาดความเอาใจใส่มีแนวโน้มเกิดปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว และความผิดปกติด้านอารมณ์มากขึ้น

4. การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่อย่างมีขอบเขต (Authoritative Parenting)

รูปแบบนี้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นรูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสมที่สุด พ่อแม่มีทั้งความอบอุ่นทางอารมณ์ และการกำกับดูแลอย่างเหมาะสม มีการตั้งกฎระเบียบที่ชัดเจน แต่เปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็นและเรียนรู้ด้วยเหตุผล

เด็กที่เติบโตในครอบครัวลักษณะนี้ มักมีความมั่นใจในตนเอง มีทักษะทางสังคมดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง งานวิจัยล่าสุดยังพบว่า การเลี้ยงดูแบบนี้ช่วยลดปัญหาพฤติกรรมและความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

รูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสม

รูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสมที่สุด คือ การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่อย่างมีขอบเขต (Authoritative Parenting) พบว่า ช่วยพัฒนาเด็กในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์

เด็กได้รับทั้งความรักและขอบเขตที่เหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ (psychological safety) และความผูกพันที่มั่นคง

2. พัฒนาการควบคุมตนเอง

การตั้งกฎอย่างมีเหตุผลช่วยให้เด็กเรียนรู้ความรับผิดชอบและการตัดสินใจด้วยตนเอง

3. ส่งเสริมทักษะสังคม

เด็กเรียนรู้การสื่อสาร การรับฟัง และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ผ่านความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพ่อแม่กับลูก

4. ลดปัญหาพฤติกรรม

ผลงานวิจัยล่าสุด พบว่า authoritative parenting มีบทบาทลดพฤติกรรมก้าวร้าวและปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ

แนวโน้มการเลี้ยงดูในยุคปัจจุบัน

1. การเลี้ยงดูเชิงบวก (Positive Parenting)

แนวคิด “การเลี้ยงดูเชิงบวก” เน้นหลักการใจดีแต่ไม่อ่อนข้อ (kind but firm) ให้เด็กเรียนรู้ผลของการกระทำ ให้ทางเลือกที่จำกัด อธิบายเหตุผล และใช้ผลลัพธ์ตามธรรมชาติหรือเชิงตรรกะ

หัวใจสำคัญ คือ การสอนวินัยด้วยความเข้าใจ ไม่ใช้การลงโทษทางร่างกายหรือคำพูดรุนแรง มีการกำหนดขอบเขต กฎเกณฑ์ และโครงสร้างที่ชัดเจน

2. การเลี้ยงดูแบบอ่อนโยน (Gentle Parenting)

แนวคิด “การเลี้ยงดูแบบอ่อนโยน” ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น มุ่งเน้นที่ตัวพ่อแม่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเป็นต้นแบบของความใจเย็นและความเห็นอกเห็นใจ

หัวใจสำคัญ คือ การสร้างความผูกพันผ่านความเข้าใจอารมณ์ การสื่อสารเชิงบวก และการเคารพเด็ก แต่ไม่ใช่การปล่อยตามใจ เน้นให้เด็กรู้จักตระหนักรู้การกระทำของตนเองจากความรู้สึกภายใน ไม่ใช่เพราะกลัวกฎเกณฑ์ การตั้งกฎอาจมีความยืดหยุ่นสูงและมุ่งเน้นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้ามากกว่าการตั้งกฎตายตัว

3. การเลี้ยงดูในยุคดิจิทัล

พ่อแม่ต้องเผชิญกับความท้าทายจากสื่อสังคมออนไลน์ เวลารับจอ และข้อมูลจำนวนมาก งานวิจัยปัจจุบันชี้ว่า การมีปฏิสัมพันธ์ที่อบอุ่นและการกำกับดูแลอย่างเหมาะสมยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดต่อสุขภาพของเด็ก แม้บริบทสังคมจะเปลี่ยนแปลงก็ตาม

4. ความเครียดของพ่อแม่

รายงานวิจัยพบว่า ความเครียดของผู้ปกครองส่งผลต่อคุณภาพการเลี้ยงดูโดยตรง พ่อแม่ที่มีสุขภาพจิตดีและได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวกกับลูกได้ดีกว่า

หลักการเลี้ยงดูที่เหมาะสมในบริบทปัจจุบัน

1. มีความรักและการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเด็ก
2. เน้นการสร้างวินัยเชิงบวก
3. ใช้เหตุผลมากกว่าการลงโทษรุนแรง
4. เปิดโอกาสให้เด็กแสดงความคิดเห็น
5. ส่งเสริมการคิดและการแก้ปัญหา
6. เป็นแบบอย่างที่ดีด้านอารมณ์และพฤติกรรม
7. สร้างสมดุลระหว่างอิสระกับความรับผิดชอบ
8. ให้ความสำคัญกับเวลาคุณภาพในครอบครัว
9. ดูแลสุขภาพจิตของพ่อแม่ควบคู่กับเด็ก
10. ปรับรูปแบบการเลี้ยงดูให้เหมาะกับวัยและบริบทของเด็ก

บทสรุป

รูปแบบการเลี้ยงดูเป็นปัจจัยสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กทั้งด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากหลักฐานทางวิชาการจำนวนมาก พบว่า การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่อย่างมีขอบเขต (authoritative parenting) เป็นรูปแบบที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากสามารถสร้างสมดุลระหว่างความรัก ความเข้าใจ และการกำกับดูแล

ในบริบทของสังคมยุคใหม่ การเลี้ยงดูที่มีประสิทธิภาพไม่ได้หมายถึงการควบคุมหรือการตามใจเด็กมากเกินไป แต่คือการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก การสื่อสารอย่างเข้าใจ และการส่งเสริมให้เด็กพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสม การพัฒนาความรู้ด้านการเลี้ยงดู (parenting literacy) จึงสำคัญสำหรับพ่อแม่ ครู และผู้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กในศตวรรษที่ 21

เอกสารอ้างอิง

Almeida, D., & Santos, G. (2024). Parenting styles and youth's externalizing and internalizing behaviors: Does self-control matter? *International Criminology*, 4, 248–264.

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88.

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.

Berk, L. E. (2023). *Development through the lifespan* (8th ed.). Pearson.

- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496.
- Li, X., Shi, K., Zhang, J., Cao, T., & Guo, C. (2024). A family dynamics theory perspective on parenting styles and children's aggressive behavior. *BMC Psychology*, 12, 697.
- Meuronen, J., O'Leary, M., Nolvi, S., Tunkkari, M., & Kiuru, N. (2024). The roles of parent temperament and parenting styles in adolescent temperament development. *Current Psychology*, 43, 22843–22858.
- Santrock, J. W. (2024). *Life-span development* (19th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sousa, D. A. (2022). *How the brain learns* (6th ed.). Corwin Press.
- Sun, L., Li, A., Chen, M., Li, L., Zhao, Y., Zhu, A., & Hu, P. (2024). Mediating and moderating effects of authoritative parenting styles on adolescent behavioral problems. *Frontiers in Psychology*, 15, 1336354.
- Tripon, C. (2024). Nurturing sustainable development: The interplay of parenting styles and SDGs in children's development. *Children*, 11(6), 695.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2569). รูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสม. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/a51-parenting-style.html>

(บทความต้นฉบับ: พฤษภาคม 2569)