

การพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนออทิสติกโดยประยุกต์หลักสูตรโซน
THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION OF A STUDENT WITH AUTISM
BY GUIDELINE APPLIED THE ZONES CURRICULUM

Received: July 5, 2021

Revised: August 24, 2021

Accepted: August 29, 2021

วีรสิทธิ์ ประกอบศรี¹ และ ภาวิณี ศรีสุขวัฒนานันท์²

Weerasit Prakobsee¹ and Pawinee Srisukvatananan²

¹นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

²รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

^{1,2}Faculty of Education, Kasetsart UniversityBangkaen Campus, Bangkok, 10900 Thailand

¹Corresponding Author, E-mail: Weerasit.p@ku.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาการการกำกับอารมณ์ตนเองตามแนวทางการสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซนของนักเรียนออทิสติก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปทุมคงคา จำนวน 1 คน ปีการศึกษา 2563 เครื่องมือที่ในการวิจัยได้แก่ แผนการสอนการกำกับอารมณ์ตนเองทั้งหมด 18 แผน ใช้เวลาสอนแผนละ 50 นาที โดยผู้วิจัยสอนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ต่างๆ แสดงอารมณ์ได้ถูกต้องตามสถานการณ์และรู้จักสัญญาณของร่างกายเมื่ออยู่ในอารมณ์ต่างๆ ตามด้วยการทำความเข้าใจเครื่องมือที่ช่วยในการกำกับอารมณ์ตนเอง แนะนำเครื่องมือแสดงอารมณ์ตนเอง และชื่นชมยินดีกับความสำเร็จในการกำกับอารมณ์ของตนเอง ฝึกพิจารณาผลจากการกำกับอารมณ์จากอารมณ์ที่ตนเองคาดหวังเมื่อมาโรงเรียน นักเรียนรายงานตนเองแต่ละวันหลังเลิกเรียนร่วมกับการบันทึกพฤติกรรมความขัดแย้งที่ครูบันทึก 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าแถว ช่วงทำกิจกรรมในชั้นเรียน ช่วงรับประทานอาหารกลางวัน วิเคราะห์ข้อมูลความถี่จากการสังเกตพฤติกรรมและนำเสนอด้วยแผนภูมิเส้นและตาราง

ผลการวิจัย พบว่า หลังจากการสอนการกำกับอารมณ์ตนเองด้วยกระบวนการสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซน นักเรียนกรณีศึกษามีการกำกับอารมณ์ดีขึ้นสังเกตได้จากพฤติกรรมความขัดแย้งที่ลดลง นักเรียนสามารถระบุอารมณ์ตนเอง เลือกใช้กลยุทธ์และเครื่องมือกำกับอารมณ์ตนเองให้สามารถอยู่ในโรงเรียนอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: การพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเอง, หลักสูตรโซน

ABSTRACT

This research was a classroom action research. The purpose of this study was to study the development of self-regulation according to the teaching guideline applied the zones curriculum in a student with autism in Mathayomsuksa 3 at Patumkongka School, the academic year 2020. The research tools were: a total of 18 lesson plans for self-regulation of emotions took 50 minutes each. The researcher taught him to have a better understanding of emotions. Express emotions according to the situation and recognize the body's signals when in different moods. Followed by getting to know the tools that help to regulate one's emotions. Introduce self-expression tools and rejoice at the achievement of self-regulation of emotions. Finally, practice considering the effects of emotional regulation on his expected emotions when he comes to school. The students self-reported after school each day together with the teacher-recorded record of conflict behavior in 3 time periods: flag-raising period, classroom activity period and during lunch. The data was analyzed with basic statistics, frequencies in behavioral observations and presented with line charts and a table.

The results showed that after teaching self-regulation with the teaching guideline applied the zones curriculum, the case study had better mood regulation observed with reduced conflict behaviors. The student can identify his own emotions, choose strategies and self-management tools to stay happy in school.

Keywords: Development of Self-Regulation, The Zones Curriculum

ความเป็นมาของปัญหาการวิจัย

โรงเรียนปทุมคงคา เป็นโรงเรียนชายล้วนขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กรุงเทพมหานครเขต 2 ดำเนินการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีการจัดห้องเรียนการศึกษาพิเศษ ทั้งห้องที่มีนักเรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษเรียนรวมและห้องเรียนคู่ขนาน เปิดรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษทุกประเภทความพิการ ในปีการศึกษา 2563 มีนักเรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ทั้งหมด 18 คน ประกอบด้วย นักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้ 4 คน นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา 3 คน นักเรียนออทิสติก 8 คน นักเรียนเรียนรู้ช้า นักเรียนบกพร่องทางการเห็น นักเรียนบกพร่องทางอารมณ์ พฤติกรรม ประเภทละ 1 คน ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเข้าถึงการศึกษ้อย่างเท่าเทียมและเสมอภาค ได้รับการฝึกทักษะทางด้านวิชาการและปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุดและสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับคนพิการ พ.ศ. 2551

ผู้วิจัยมีหน้าที่หลักในการจัดการเรียนการสอนและปรับพฤติกรรมให้กับนักเรียนออทิสติก ในปีการศึกษา 2563 มีนักเรียนออทิสติก ทั้งหมด 8 คน ได้รับการจัดการศึกษาตามแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

(Individualized Education Program : IEP) โดยมุ่งส่งเสริมความสามารถทั้งทางวิชาการ ส่งเสริมพฤติกรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ให้กับนักเรียนเป็นรายบุคคล จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกและสังเกต พฤติกรรมของนักเรียนออทิสติกจำนวน 5 วัน พบว่า นักเรียนกรณีศึกษาที่มีภาวะออทิสติกมีพฤติกรรมกรีดร้อง สบค้ำที่ไม่สุภาพ ตะโกนเสียงดัง บางครั้งขว้างปาสิ่งของจนเกิดความเสียหาย เหตุการณ์ดังกล่าวมักเกิดขึ้น เมื่อมีเพื่อนมาล้อเลียนหรือพูดคำที่นักเรียนคนดังกล่าวไม่ชอบ ผลที่ตามมาคือนักเรียนกรณีศึกษามีความ ยากลำบากในการกำกับอารมณ์ตนเอง จากสภาพของปัญหาที่เกิดขึ้นจึงนำมาสู่การศึกษาเพื่อหาแนวทางในการ ช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้

การรับรู้อารมณ์และการกำกับอารมณ์เป็นสภาพความบกพร่องที่เด่นชัดของเด็กออทิสติก นักเรียนมักจะ ขาดความเข้าใจในเรื่องของการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น การสื่ออารมณ์ทางใบหน้าจึงทำได้ในขอบเขตจำกัดและไม่ เหมาะสมสอดคล้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เด็กออทิสติกจำนวนมากไม่สามารถรับรู้การแสดงอารมณ์ทางสีหน้า เนื่องจากไม่สามารถอ่านจิตใจและอารมณ์จากการแสดงออกทางสีหน้า เป็นผลมาจากการขาดกระบวนการ ความคิดที่เป็นนามธรรม จึงเห็นได้เสมอว่าเด็กออทิสติกจะหัวเราะเมื่อเห็นแม่กำลังร้องไห้ หรือแม้แต่ เด็กออทิสติกที่สามารถเรียนร่วมกับเด็กปกติได้ก็ยังมีหัวเราะเมื่อเห็นเพื่อนถูกครูลงโทษ(ดารณี อุทัยรัตนกิจ, 2545) การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง เป็นการทำหน้าที่ผิดปกติทางจิตสังคมและทางอารมณ์ นักเรียนมักจะถูกเพื่อนกีดกันไม่ให้ร่วมวง ถูกล้อ และถูกรังควาน เป็นเหตุให้วัยรุ่นบางคนกลายเป็นผู้ที่เพื่อนไม่คบหา มักว่าร้าย ผู้อื่นด้วยความโกรธ ถูกล้อหรือไม่มีคนคบหาในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสนับสนุนให้ นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตัวเองให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และการควบคุมอารมณ์ตนเอง นี้จะนำไปสู่การเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม (Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Pastorelli, 2003; Bandura, Caprara, Barbaranelli, Gerbino, & Pastorelli, 2003)

จากการศึกษาวิธีการให้ความช่วยเหลือด้านการกำกับอารมณ์ให้กับนักเรียนออทิสติก พบว่าหลักสูตร โซน (The zones of regulation) ที่เรียบเรียงโดยลิวาห์ คูเปอร์ส (Kuypers, L. 2011) นักกิจกรรมบำบัดเด็ก ออทิสติกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อใช้พัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองให้กับนักเรียนออทิสติกโดยการออกแบบ หลักสูตรที่มาจาก The Alert Program โดย Sherry Shellenberger, และ Mary Sue Williams (Williams, M. S., & Shellenberger, 1994) หลักสูตรนี้ใช้สอนการกำกับตนเองตรวจสอบตนเองว่ามีความตื่นตัวอยู่ใน ระดับใด ควบคุมการตื่นตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม แนวคิดบางส่วนยังมาจากมาตรวัดอารมณ์ Incredible 5-Point Scale ของ Kari Dunn Buron and Mitzi Curtis (Buron, 2003) โดย The Incredible 5-Point Scale แบ่งสถานะของอารมณ์เป็น 4 สี เพื่อบ่งบอกถึงความพร้อมแต่ละอารมณ์เปรียบเทียบกับสัญญาณไฟจราจร สีแดงหมายถึงสัญญาณให้หยุด สีเหลืองหมายถึงให้ระวัง สีเขียวหมายถึงอยู่ในระดับที่เหมาะสม และสีน้ำเงินหมายถึงการพัก นอกจากการบอกระดับของอารมณ์แล้วยังบอกผลกระทบอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยประยุกต์ใช้ เนื้อหาจาก Winner's Social Thinking ของ Michelle Garcia (Winner, M. G. 2005) ใส่เนื้อหาให้นักเรียน เข้าใจว่าผู้อื่นได้รับผลกระทบทางอารมณ์จากพฤติกรรมของพวกเขาอย่างไรและจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ กับคนรอบข้างอย่างไร

วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

มีการวิจัยการนำหลักสูตรโซนไปใช้ในการสอนการกำกับอารมณ์ตนเองหลายเรื่อง เช่น เจมมี ฮอฟแมน (Hoffman, 2018) ได้ศึกษากับนักเรียนในห้องเรียนรวม 24 คน โดยมีนักเรียนการศึกษาพิเศษ 4 คน ใช้การบันทึกผลจากการเกิดพฤติกรรมความขัดแย้งในชั้นเรียน และสอนกลยุทธ์ในการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ บันทึกพฤติกรรมในแบบบันทึกการสังเกตและแบบบันทึกการควบคุมตนเองของนักเรียน ผลพบว่าหลังการพัฒนาโดยสอนตามหลักสูตรโซนไม่พบความขัดแย้งในชั้นเรียนเกิดขึ้น นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษระบุว่าอยู่ในโซนสีเขียวที่หมายถึงรู้สึกสงบและพร้อมจะเรียน มาร์ตี้ (Marti Quale, 2019) ได้ศึกษาหลักสูตรโซนที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนออทิสติกและนักเรียนสมาธิสั้นในการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน โดยศึกษาผลกระทบจากการใช้หลักสูตรโซนเพื่อดูประสิทธิผลของหลักสูตร ใช้การบันทึกพฤติกรรมนักเรียนในแบบบันทึกการสังเกตผล การศึกษาพบว่าหลักสูตรโซนนี้ใช้ได้ผลดี แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลง และมาร์ตี้ได้สังเกตว่านักเรียนได้ใช้ทักษะและกลยุทธ์ตามหลักสูตรในการสอนการกำกับอารมณ์ สำหรับคาร์ตี้ (Karl Kiesel, 2019) ได้ทำแบบสอบถามผลการใช้ของครูเกี่ยวกับหลักสูตรโซนในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองในโรงเรียนประถมศึกษา ในรัฐคอนเนตทิคัต ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ข้อมูลจากครูทั้งหมด 12 คน พบว่าหลักสูตรโซนเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์กับคุณครูในการสอนการกำกับอารมณ์ให้นักเรียน

จากการศึกษาข้อมูลและความต้องการช่วยเหลือนักเรียนออทิสติกในโรงเรียนข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดในการนำเอากระบวนการสอนตามหลักสูตรโซนมาใช้ในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนออทิสติก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 1 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงการกำกับอารมณ์ของนักเรียนออทิสติก ตามแนวทางการสอนที่ประยุกต์มาจากหลักสูตรโซน โดยคาดหวังว่าเมื่อนักเรียนออทิสติกสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี นักเรียนสามารถระบุอารมณ์ตนเอง ตั้งเป้าหมายอารมณ์ตนเองแต่ละวัน จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ช่วยลดความขัดแย้งและบรรเทาเป้าหมายในการพัฒนาบุคคลที่มีความต้องการพิเศษในการจัดการศึกษา นักเรียนมีพฤติกรรมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตลอดจนพัฒนาแนวทางและวิธีการสอนของครูด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนออทิสติก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปทุมคงคา ตามแนวทางการสอนที่ประยุกต์จากหลักสูตรโซน

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย/กรณีศึกษา

กรณีศึกษา คือ นักเรียนออทิสติกที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ เพศชาย 1 คน ที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้เป็นกรณีศึกษาในงานวิจัยนี้ นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563 นักเรียนเป็นลูกคนเดียวของครอบครัว ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับย่าและบิดา ที่พักของนักเรียนอยู่ในชุมชนแออัดแห่งหนึ่ง ฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างยากจน บิดามารดาแยกทางกันตั้งแต่เด็ก ผู้ปกครองไม่ค่อยมีเวลาได้เอาใจใส่ดูแลเนื่องจากต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว กิจกรรมนักเรียนขณะอยู่บ้านคือเล่นเกมและเล่นคอมพิวเตอร์

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

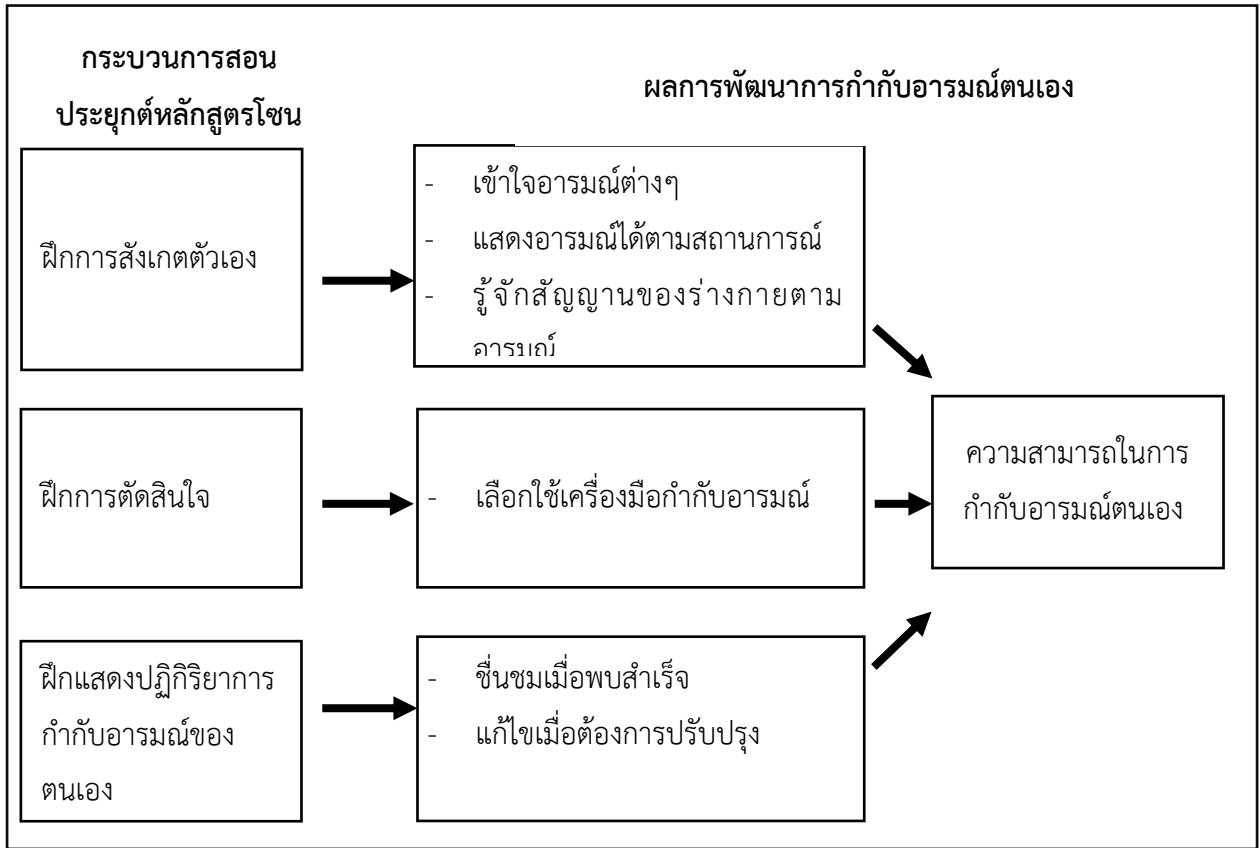
นักเรียนมีความสามารถพิเศษด้านการพูด อ่าน และเขียนภาษาอังกฤษ แต่เป็นคำที่เคยได้ยินจากวิดีโอหรือการ์ตูน ผู้ปกครองเริ่มพบความผิดปกติตั้งแต่วัยเด็ก คือ นักเรียนพูดซ้ำ เริ่มพูดได้เมื่ออายุ 5 ขวบ ในช่วงชั้นประถมศึกษา นักเรียนได้เริ่มเข้าเรียนในห้องการศึกษาพิเศษแบบห้องเรียนคู่ขนาน และมาศึกษาต่อชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2561 โรงเรียนปทุมคงคา ผู้วิจัยได้สังเกตพบว่านักเรียนมีความยากลำบากในการกำกับอารมณ์ตนเอง คือ นักเรียนมักจะถูกเพื่อนล้อเลียนด้วยคำว่า “หอย” อยู่เสมอ และเมื่อนักเรียนได้ยินคำดังกล่าวจะตะโกน สบค้ำไม่สุภาพ หรือขว้างปาข้าวของทันที บางครั้งนักเรียนจะใช้น้ำยาลบคำผิดไปเขียนบริเวณเสาใต้โถมบอกว่าตนเองไม่ได้ชื่อ หอย ดังที่เพื่อนล้อเลียน เหตุการณ์ที่นักเรียนมักจะควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้มักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาเช้าแถวตอนเช้า ช่วงรับประทานอาหารกลางวัน และในวิชาที่เรียนร่วมกับเด็กปกติ ผู้วิจัยได้เริ่มให้การช่วยเหลือขณะนั้น คือ เรียกนักเรียนที่ล้อเลียนและนักเรียนกรณีศึกษามาพูดคุยปรับความเข้าใจกัน แต่อย่างไรก็ตามก็ยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอเนื่องจากบางครั้งไม่สามารถเรียกนักเรียนที่ล้อเลียนมาพบได้เพราะเป็นเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยไม่ได้อยู่ด้วย วิธีการต่อมาผู้วิจัยใช้การให้ความช่วยเหลือโดยการตั้งข้อตกลงในชั้นเรียนแต่ข้อตกลงที่ตั้งขึ้นมีประสิทธิภาพเพียงในช่วงเวลาที่เรียนเท่านั้นนักเรียนยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้นอกเหนือจากเวลาเรียน ผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างจริงจังโดยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมด้วยกระบวนการ FBA (Functional Behavior Assessment) พบว่า สาเหตุ มาจากนักเรียนต้องการหลีกเลี่ยงบางสิ่งบางอย่าง คือคำพูดที่เพื่อนล้อเลียน และนักเรียนตะโกนเนื่องจากนักเรียนไม่สามารถเลือกใช้คำในภาษาไทยมาอธิบายต่อเพื่อนได้ว่านักเรียนไม่พอใจในสิ่งที่เพื่อนล้อเลียน และยังพบว่าเสียงของคำว่าหอย กระตุ้นประสาทสัมผัสด้านการได้ยินของนักเรียน เมื่อนักเรียนได้ยินคำดังกล่าวจะไม่พอใจและกรี๊ดร้องขว้างปาสิ่งของทันที

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรปฏิบัติการ : การสอนการกำกับอารมณ์ตนเองโดยประยุกต์หลักสูตรโซนประกอบด้วย ฝึกการสังเกตตัวเอง ฝึกการตัดสินใจเลือกใช้เครื่องมือช่วยกำกับอารมณ์ ฝึกแสดงปฏิกิริยาการกำกับอารมณ์ของตนเองเพื่อชื่นชมหรือปรับปรุงตนเอง

ตัวแปรตาม : พัฒนาการการกำกับอารมณ์ตนเอง หมายถึง การลดลงของความถี่ของพฤติกรรมขัดแย้งในสถานการณ์ที่นักเรียนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่สบายอารมณ์

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนมีขั้นตอนและการแบ่งระยะการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกกรณีศึกษาและแนวการให้ความช่วยเหลือ

เลือกกรณีศึกษา โดยสังเกตนักเรียนกรณีศึกษา สัมภาษณ์ผู้ปกครอง สัมภาษณ์ผู้สอนในรายวิชาอื่น สัมภาษณ์นักเรียนร่วมชั้น วิเคราะห์พฤติกรรมที่ต้องช่วยเหลือและกำหนดกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยประยุกต์หลักสูตรโซน

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการวิจัย โดยมีระยะการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 วันที่ 1-5 ก่อนปฏิบัติการช่วยเหลือ ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้น 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติ ช่วงทำกิจกรรมในชั้นเรียน ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวัน และบันทึกความถี่ในแบบบันทึกการสังเกตของครู

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ระยะที่ 2 วันที่ 6-23 เป็นระยะให้ความช่วยเหลือนักเรียน ตามแผนการสอน 18 แผน

1. 13 วันแรกผู้วิจัยเก็บข้อมูลการสอนของตนเองและปรับปรุงการสอนตามความจำเป็น
2. 5 วันหลังครูสังเกตพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นปรากฏใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติ ช่วงทำกิจกรรมในชั้นเรียน ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวัน และบันทึกความถี่ในแบบบันทึกการสังเกตของครู
3. นักเรียนกรณีศึกษาบันทึกอารมณ์ที่คาดหวังของตนเองในตอนเช้าขณะมาโรงเรียน ร่วมกับสะท้อนอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังเลิกเรียนร่วมกับครูในแบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ระยะที่ 3 วันที่ 24-28 เป็นช่วงประเมินผลการพัฒนาหลังสอน

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นใน 3 ช่วงเวลา คือ ช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติ ช่วงทำกิจกรรมในชั้นเรียน ช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวัน และบันทึกความถี่ในแบบบันทึกการสังเกตของครู
2. นักเรียนกรณีศึกษาบันทึกอารมณ์ที่คาดหวังของตนเองในตอนเช้าขณะมาโรงเรียน ร่วมกับสะท้อนอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังเลิกเรียนร่วมกับครูในแบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการสอนการกำกับอารมณ์ตนเองตามกระบวนการสอนที่ประยุกต์จากหลักสูตรโซน
2. แบบบันทึกพฤติกรรมตนเองของนักเรียน
3. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ตนเอง

การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

1. ศึกษาหลักสูตรโซนอย่างละเอียด สร้างแผนฝึกการสังเกตตนเอง การตัดสินใจเลือกใช้เครื่องมือการแสดงปฏิกิริยาผลการกำกับตนเอง และสื่อการสอนโดยประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ของสังคมโรงเรียนและพฤติกรรมของกรณีศึกษา
2. สร้างเครื่องมือเก็บข้อมูลพฤติกรรมการกำกับอารมณ์ตนเอง มี 2 ชุด ระยะก่อนสอน 5 วัน หลังสอน 5 วัน 3 ช่วงเวลาต่อวัน คือ ช่วงเวลาเช้าแถว ช่วงทำกิจกรรมกับเพื่อน และช่วงรับประทานอาหารเช้า มีลักษณะเป็นแบบบันทึกพฤติกรรมความขัดแย้งที่นักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สบายอารมณ์
3. นำแผนการสอนและเครื่องมือเก็บข้อมูลพฤติกรรม เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบคุณภาพ และปรับปรุงตามคำแนะนำ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. บันทึกข้อมูลพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความขัดแย้งและการกำกับควบคุมอารมณ์ของนักเรียนออทิสติก ใช้การสังเกต 3 ช่วงเวลาคือ ก่อนเรียน (7.40-8.10 น.) ระหว่างเรียน (ช่วงเวลาตามตารางเรียน) และช่วงพักกลางวัน (11.00 – 11.30 น.) ช่วงละ 30 นาที ใช้ผู้บันทึกการสังเกต คือ

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

ผู้วิจัยและนักเรียนกรณีศึกษา ทั้งหมด 15 วัน คือ ก่อนปฏิบัติการ 5 วัน ระหว่างปฏิบัติการ 5 วัน และหลังปฏิบัติการ 5 วัน

2. สอนการกำกับอารมณ์ตนเองให้นักเรียนกรณีศึกษา ทั้งหมด 18 แผนการสอน ใช้เวลาสอนแผนละ 50 นาที ช่วงเวลาที่สอนคือ คาบเรียนที่ 1 เวลา 8.10 – 9.00 น. สัปดาห์ละ 5 วัน รวม 4 สัปดาห์ บันทึกผลหลังการสอนทุกครั้ง

3. ในช่วงแผนการสอนที่ 14-18 และหลังการสอน (วันที่ 6 -15) นักเรียนเขียนบันทึกอารมณ์ที่คาดหวังตอนเช้าติดไว้ที่กระดานต่อหน้าผู้วิจัย ผู้วิจัยบันทึกพฤติกรรมความขัดแย้งของนักเรียนกรณีศึกษาตลอดวัน เมื่อก่อนเลิกเรียนนักเรียนและครูพิจารณาข้อมูลความคาดหวังที่นักเรียนเขียนไว้กับข้อมูลพฤติกรรมความขัดแย้งที่ปรากฏ เพื่อตรวจสอบความสามารถของการกำกับอารมณ์ของนักเรียนกรณีศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลความถี่ของความขัดแย้งในสถานการณ์ต่างๆ นำเสนอเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนปฏิบัติการ ระยะปฏิบัติการและระยะหลังปฏิบัติการ นำเสนอด้วยแผนภูมิเส้น

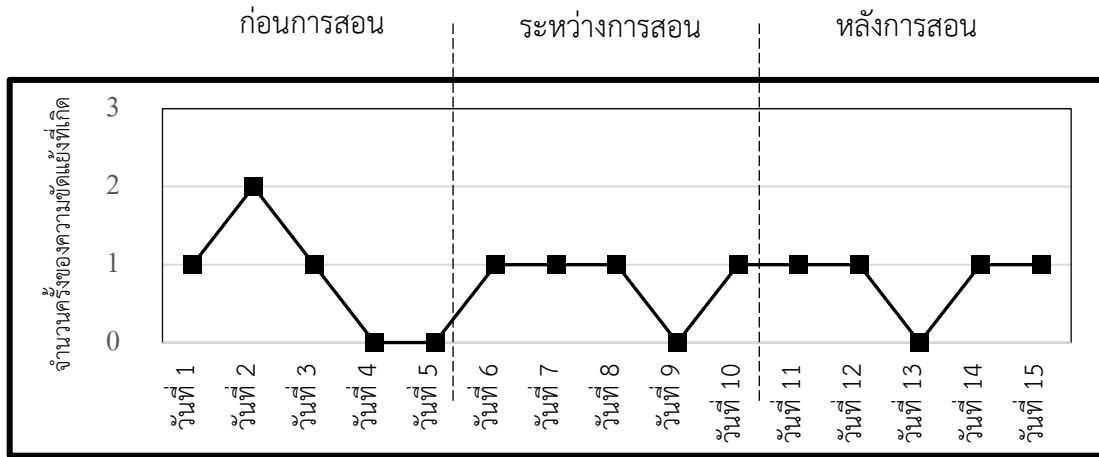
2. เสนอข้อมูลจากบันทึกหลังการสอนที่สะท้อนถึงจุดอ่อนในระหว่างการเรียนรู้การสอนแล้วนำมาปรับปรุงด้วยกระบวนการ PDCA

3. บันทึกข้อมูลจากการสะท้อนความสามารถการกำกับตนเองของกรณีศึกษา ในแผนที่ 14 -18 และหลังการสอน (วันที่ 6-15) วิเคราะห์ความเข้าใจและความสำเร็จในการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนด้วยการบรรยายและอภิปรายผลในตาราง

ผลการวิจัย

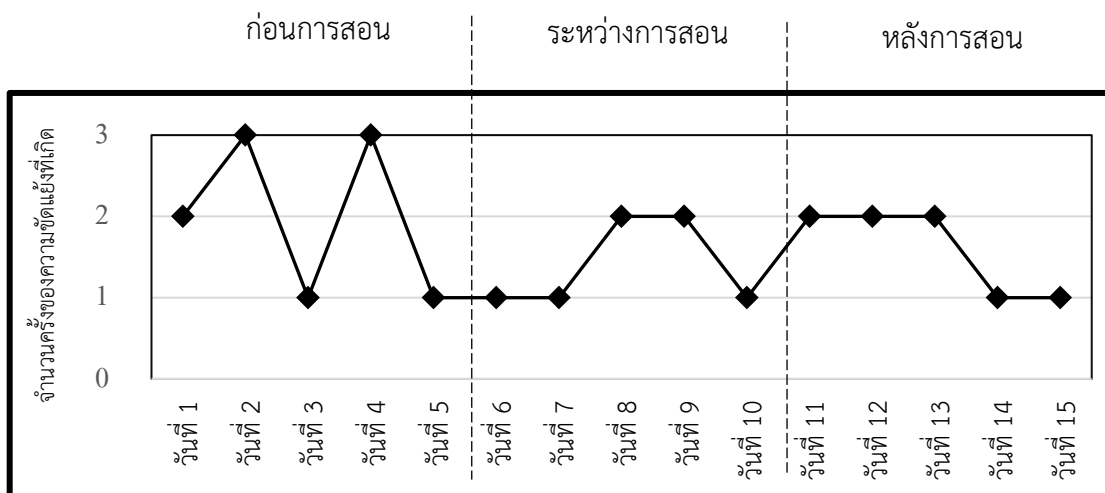
การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน ใช้ระเบียบวิธีของการปฏิบัติการในชั้นเรียนโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพัฒนาการการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนออทิสติก ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปทุมคงคา ตามแนวทางการสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซน โดยศึกษาพัฒนาการการกำกับอารมณ์ตนเองจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้นผลการวิจัยมีดังนี้

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ



แผนภาพที่ 1 ความถี่ของพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะเข้าแถว

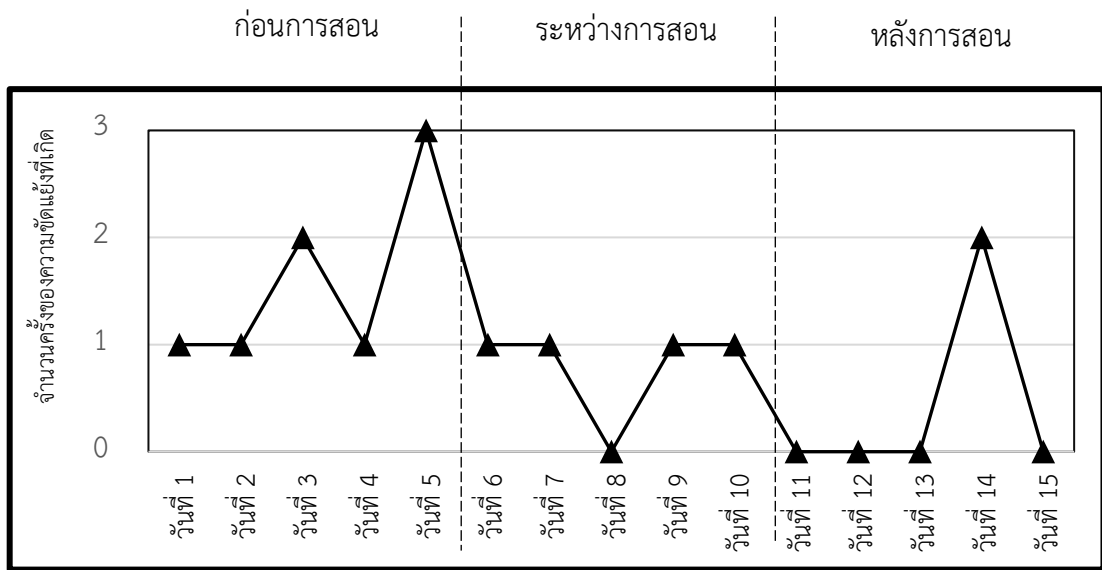
จากแผนภาพที่ 1 ความถี่ของพฤติกรรมความขัดแย้งขณะเข้าแถว พบว่า ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมีแนวโน้มที่ลดลงหลังจากมีการสอนการกำกับอารมณ์ด้วยวิธีการสอนที่ประยุกต์จากหลักสูตรโซนเมื่อเทียบกับก่อนการสอนคือวันที่ 1-5 แม้ว่าความถี่จะไม่ลดลงอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ขึ้นกับสถานการณ์และปัจจัยของกิจกรรมในช่วงที่เกิดขึ้นช่วงเข้าแถว ในวันที่ 6-10 อยู่ในระหว่างการสอนมี 1 วันที่ไม่เกิดความขัดแย้ง เนื่องจากไม่มีสิ่งกระตุ้นหรือปัจจัยที่ทำให้นักเรียนเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน แต่ในวันที่ 15 ที่พฤติกรรมยังคงเกิดขึ้นเพราะมีปัจจัยจากกิจกรรมที่นักเรียนทำในช่วงเข้าแถว คือหลังเลิกแถวเมื่อนักเรียนไปรับประทานน้ำ แต่ทำน้ำหกโดนเพื่อนเป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความขัดแย้ง แต่นักเรียนสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้โดยครูคอยให้ความช่วยเหลือ



แผนภาพที่ 2 ความถี่ของพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

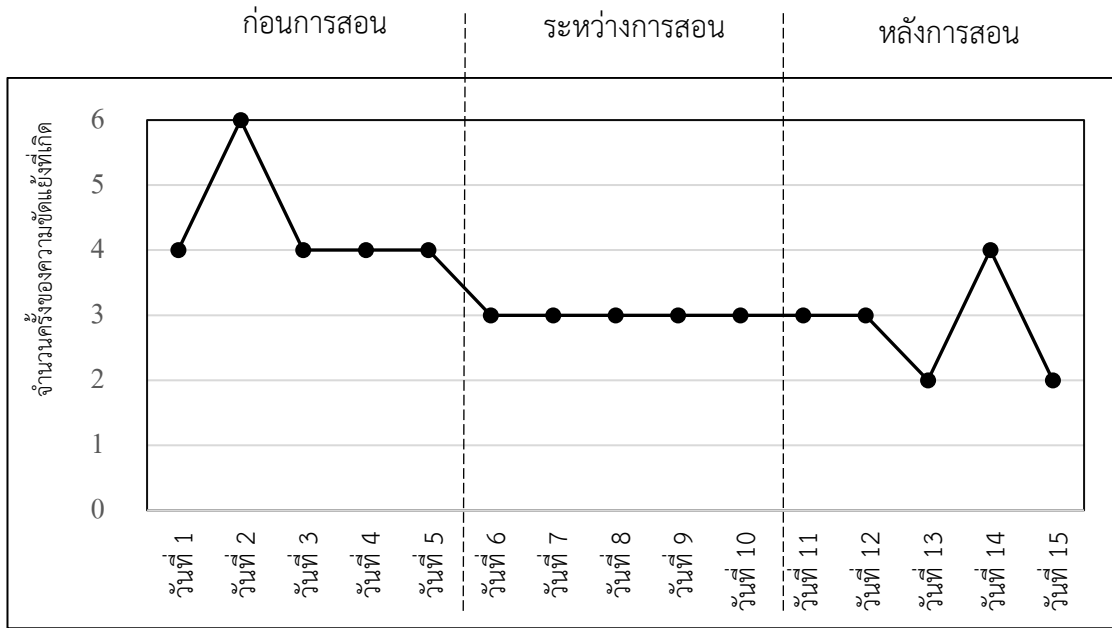
จากแผนภาพที่ 2 ความถี่ของพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน พบว่าหลังจากที่สอนด้วยหลักสูตรโซนนักเรียนมีความขัดแย้งลดลงแม้ความขัดแย้งจะลดลงไม่สม่ำเสมอ แต่แสดงให้เห็นว่านักเรียนสามารถกำกับอารมณ์ตนเองไม่ให้เกิดความขัดแย้งได้เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการสอน ระหว่างการสอนในช่วงการสังเกตวันที่ 6-10 นักเรียนยังมีความขัดแย้งเกิดขึ้นแต่มีแนวโน้มที่จะลดลง ในช่วงการสังเกตหลังการสอนพบความขัดแย้งลดลง เหลือความถี่ 1 ครั้ง ในวันที่ 15 ทั้งนี้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นยังมีปัจจัยมาจากสภาพแวดล้อมและการจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่เกิดขึ้นของนักเรียน เช่น ในวันที่ 2 พบความขัดแย้งมากที่สุด เพราะมีสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นทั้งเพื่อนรอบข้าง ทั้งสภาพแวดล้อมและการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน แต่ในวันที่ 15 ที่สังเกตพบความขัดแย้งเพียง 1 ครั้ง เนื่องจากนักเรียนสามารถใช้กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ที่เรียนจากหลักสูตรโซนร่วมกับครูให้การดูแลและช่วยเหลือและลดสถานการณ์ที่จะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความขัดแย้งขึ้น



แผนภาพที่ 3 ความถี่ของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะช่วงรับประทานอาหารเที่ยง

จากแผนภาพที่ 3 ความถี่ของพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นช่วงรับประทานอาหารเที่ยง พบว่าหลังจากที่สอนด้วยหลักสูตรโซนนักเรียนมีความขัดแย้งลดลงแม้ความขัดแย้งจะลดลงไม่สม่ำเสมอ แต่แสดงให้เห็นว่านักเรียนสามารถกำกับอารมณ์ตนเองไม่ให้เกิดความขัดแย้งได้ และในวันที่ 15 ที่สังเกต ไม่พบความขัดแย้งเกิดขึ้นเนื่องจากนักเรียนสามารถกำกับและจัดการกับสิ่งกระตุ้นได้ โดยคาดการณ์สถานการณ์จากประสบการณ์ที่เคยเกิดความขัดแย้งและนำมาใช้ แต่ในวันที่ 14 ที่สังเกตยังพบความขัดแย้งเกิดขึ้นเนื่องจากเพื่อนเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ



แผนภาพที่ 4 ความถี่ของพฤติกรรมความขัดแย้งที่เกิดขึ้นตลอดการสังเกต

จากแผนภาพที่ 4 ความถี่ของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทั้งหมด พบว่า ความขัดแย้งมีแนวโน้มลดลงหลังมีการสอนการกำกับอารมณ์ตนเองโดยประยุกต์ใช้การสอนจากหลักสูตรโซน แม้ยังคงแสดงความขัดแย้งเกิดขึ้นแต่ก็มีแนวโน้มลดลงหลังการสอน ยกเว้นในวันที่ 14 ที่ยังพบความขัดแย้งเกิดขึ้นเนื่องจากปัจจัยของสิ่งแวดล้อมคือเพื่อนที่มากระตุ้นมากกว่าปกติทำให้นักเรียนใช้กลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ได้น้อยลง ส่งผลให้ความถี่ของความขัดแย้งเพิ่มมากขึ้น

ตารางที่ 1 โชนอารมณ์ที่นักเรียนระบุในแบบบันทึกพฤติกรรมตนเอง

วันที่	โชนที่คาดหวัง (ตอนเช้า)	โชนที่เกิดจริง (สรุปผลตอนบ่าย)	บรรยายปัจจัยที่มีต่อสภาพจริง
6	เขียว	เหลือง	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากหงุดหงิดเพื่อน นักเรียนใช้เครื่องมือที่ทำให้สงบเพื่อกำกับอารมณ์
7	เขียว	เหลือง	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากโมโหเพื่อน แต่พยายามกำกับอารมณ์โดยเครื่องมือที่ทำให้สงบ
8	เขียว	แดง	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากมีเพื่อนมาล้อและตะโกนคำไม่สุภาพ แต่พยายามใช้การหายใจแบบเลข 8 มาช่วยกำกับอารมณ์

วารสารวิจัยและพัฒนาศึกษาพิเศษ

วันที่	โซนที่คาดหวัง (ตอนเช้า)	โซนที่เกิดจริง (สรุปผลตอนบ่าย)	บรรยายปัจจัยที่มีต่อสภาพจริง
9	เขียว	เหลือง	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากเพื่อนก่อกวน แต่นักเรียนใช้การหายใจเข้าออกมาช่วยกำกับอารมณ์
10	เขียว	แดง	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากโมโหเพื่อน และกรี๊ดร้อง แต่พยายามกำมือและใช้การหายใจแบบเลข 8 ในการกำกับอารมณ์ไว้
11	เขียว	น้ำเงิน	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากง่วงนอน พยายามหามุมเงียบๆเพื่อกำกับอารมณ์
12	เขียว	เขียว	อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากเพื่อนก่อกวนแต่นักเรียนสามารถกลยุทธที่เรียนกำกับอารมณ์ได้
13	เขียว	น้ำเงิน	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากง่วง และหงุดหงิด แต่พยายามกำกับอารมณ์ด้วยการพัก
14	เขียว	แดง	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากโมโหเพื่อน และกรี๊ดร้อง แต่พยายามกำมือและใช้การหายใจแบบเลข 8 ในการกำกับอารมณ์ไว้
15	เขียว	น้ำเงิน	ไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากง่วงนอน พยายามหามุมเงียบๆเพื่อกำกับอารมณ์

ตารางที่ 1 จากการสะท้อนผลการบันทึกข้อมูลโซนอารมณ์ที่นักเรียนระบุในแบบบันทึกพฤติกรรมตนเองพบว่า นักเรียนสามารถระบุโซนอารมณ์ที่คาดหวังของตนเองเมื่อมาถึงโรงเรียนได้และก่อนกลับบ้านนักเรียนสามารถระบุโซนอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงร่วมกับครูได้ว่าในแต่ละวันนักเรียนอยู่ในอารมณ์ตามที่คาดหวังไว้หรือไม่ และถ้าไม่อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังนักเรียนมีวิธีการอย่างไรในการจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากตารางแสดงให้เห็นว่าในแต่ละวันนักเรียนกรณีศึกษามักมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นในโซนอารมณ์สีเหลืองมากที่สุด ในวันที่ 11 และ 13 นักเรียนมีอารมณ์อยู่ในโซนสีน้ำเงินเกิดจากการนอนดึก และนักเรียนระบุว่าตนเองอยู่ในโซนอารมณ์สีแดงในวันที่ 8 และวันที่ 10 เนื่องจากมีความขัดแย้งจนยากลำบากที่จะกำกับอารมณ์ตนเอง และในวันที่ 12 และ 15 นักเรียนสะท้อนผลว่าอยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังเนื่องจากนักเรียนได้ใช้เครื่องมือและกลยุทธ์จากที่เรียนเข้ามาช่วยกำกับอารมณ์จนตนเองอยู่ในอารมณ์ที่คาดหวัง จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่นักเรียนบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรมตนเองสะท้อนการกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ การสะท้อนผลของครูและนักเรียนก่อนกลับบ้านยังชี้ให้เห็นว่าแม้วันนั้นนักเรียนไม่ได้อยู่ในอารมณ์ที่ตนคาดหวังแต่นักเรียนก็ได้

วารสารวิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ

พยายามกำกับอารมณ์ตนเองด้วยเครื่องมือหรือกลยุทธ์จากเนื้อหาที่ได้เรียนในหลักสูตรโซนซึ่งจะเป็นแนวทางที่จะพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองให้กับนักเรียนต่อไป

สรุปผลการวิจัยหลังจากใช้การสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซนในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเอง พบว่านักเรียนกรณีศึกษามีพัฒนาการในการกำกับอารมณ์ของตนเองเพิ่มมากขึ้นโดยสังเกตได้จากข้อมูลความขัดแย้งที่ลดลงหลังจากที่ใช้วิธีการสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซน แม้ว่ายังมีความขัดแย้งเกิดขึ้นแต่นักเรียนกรณีศึกษาสามารถนำกลยุทธ์ที่ช่วยกำกับอารมณ์มาจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเพื่อให้แต่ละวันมีอารมณ์ตามที่ได้คาดหวังโดยครูเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการกำกับอารมณ์ครั้งนี้ด้วย

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผู้วิจัยนำผลที่ได้มาอภิปรายถึง การพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนออทิสติกโดยประยุกต์หลักสูตรโซน ประกอบด้วย 3 ประเด็น

ประเด็นที่ 1 การสอนโดยประยุกต์หลักสูตรโซน สามารถพัฒนาให้นักเรียนออทิสติกสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ จากการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้วิธีการสอนของหลักสูตรโซนเพื่อพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ให้กับนักเรียนกรณีศึกษาที่มีภาวะออทิสติก จำนวน 1 คน อายุ 15 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนบhumkgca กรุงเทพมหานคร ผลการปฏิบัติการช่วยเหลือพบว่าความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง คือ ความขัดแย้งลดลง และความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งด้วยกลยุทธ์หรือวิธีการที่ตนเองเลือกสูงขึ้น เนื่องจากวิธีการสอนที่ประยุกต์จากหลักสูตรโซนเป็นเครื่องมือที่ให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ของตนเอง เข้าใจสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความขัดแย้ง สามารถเลือกเครื่องมือหรือกลยุทธ์ที่ช่วยในการกำกับอารมณ์ตนเองได้ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความขัดแย้งเกิดขึ้นดังที่ ลีอาห์ คูเปอร์ส (Kuypers, L. 2011) ระบุไว้ในประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้หลักสูตรโซน และสอดคล้องกับ เจมมี (Jamie Hoffman, 2018) ที่ได้นำการสอนตามหลักสูตรโซนมาทดลองกับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ 4 คน ในชั้นเรียนรวมระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความยากลำบากในการกำกับอารมณ์ตนเอง หลังการสอนพบว่านักเรียนเกิดความขัดแย้งลดลง และช่วยให้นักเรียนที่ศึกษา ระบุอารมณ์ในโซนอารมณ์สี่เขียวที่แปลว่ามีความสุขเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาการจัดการหลักสูตรและการสอนเด็กออทิสติก จากหนังสือเด็กออทิสติกคู่มือสำหรับครู โดยสถาบันราชานุกูล พบว่า หลักสูตรจะต้องมุ่งเน้นการจัดการประสบการณ์ให้เด็กออทิสติกสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข พัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จัดประสบการณ์ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญ และหลักสูตรการสอนจะต้องสอดคล้องกับความต้องการและความสามารถของเด็ก (สถาบันราชานุกูล, 2557) และการประเมินหน้าที่ของพฤติกรรมเป็นข้อมูลที่ใช้ในการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้การกำกับอารมณ์ตนเอง ออกแบบเครื่องมือ และช่วงเวลาในการให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เมื่อทราบสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมทำให้นำมาวางแผนการช่วยเหลือนักเรียนกรณีศึกษา และทำให้นักเรียนสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ตามวัตถุประสงค์ และการสอนด้วยวิธีการสอนของหลักสูตรโซน (The zones of regulation) นี้ ยังเป็นหลักสูตรที่ช่วยให้ครูสอนการกำกับอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษา

ของ คาร์ลี คิสเซล (Karli Kissel, 2019) ที่ได้ทำการสอบถามการใช้หลักสูตรโซนจากครูทั้ง 12 คน ในโรงเรียนที่สหรัฐอเมริกา ว่าเป็นหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพในการสอนการกำกับอารมณ์ให้กับนักเรียน

ประเด็นที่ 2 การสอนการกำกับอารมณ์ตนเองโดยประยุกต์ใช้วิธีการสอนจากหลักสูตรโซน (The zones of regulation) มีความสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura, 1986) ซึ่งได้กล่าวเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ว่า พฤติกรรมของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยวิธีการที่เขาหามาเองสำหรับตัวเขา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ Bandura เรียกว่า เป็นการกำกับตนเอง การกำกับตนเองนี้ไม่สามารถจะบรรลุได้ด้วยอำนาจทางจิต แต่จะต้องฝึกฝนและพัฒนาโดยใช้ความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคคลควรจะได้รับ การฝึกฝนกลไกของการกำกับตนเอง อันประกอบด้วย กระบวนการสังเกตพฤติกรรมตนเอง กระบวนการประเมิน พฤติกรรมตนเอง และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เพื่อไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ หลังจากการพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองให้กับนักเรียนออกัสติกแล้ว นักเรียนกรณีศึกษาสามารถกำกับอารมณ์ตนเองให้อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังในแต่ละวันได้ แม้ว่าในระยะแรกจะยังคงมีความขัดแย้งเกิดขึ้น และมีการเพิ่มและลดลงของพฤติกรรมความขัดแย้งที่ไม่คงที่ ทั้งนี้เกิดจากปัจจัยของสภาพแวดล้อมในแต่ละวันที่มากระตุ้นให้เกิดความขัดแย้งร่วมด้วย แต่เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการกำกับอารมณ์ตนเองโดยใช้กลยุทธ์และเครื่องมือต่างๆจากหลักสูตรโซน นักเรียนสามารถกำกับอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในอารมณ์ที่คาดหวังได้ จากการสอบถามและสะท้อนผลการกำกับอารมณ์ตนเองในแต่ละวันร่วมกับนักเรียนกรณีศึกษา ได้คำตอบว่า บางวันการนอนดึกของนักเรียนมีผลต่อการกำกับอารมณ์ และการกำหนดอารมณ์เป้าหมายในช่วงที่มาโรงเรียนช่วยให้เขาพยายามตระหนักว่าวันนี้เขาจะต้องมีอารมณ์อย่างไรเพื่อให้ตรงกับอารมณ์ที่คาดหวังในแต่ละวัน หากมีความขัดแย้งเกิดขึ้นนักเรียนจะจัดการกับสถานการณ์นั้นด้วยกลยุทธ์หรือวิธีการอย่างไร หรือจะหลีกเลี่ยงสิ่งที่มากระตุ้นอย่างไรเพื่อให้วันนั้นเป็นวันที่มีความสุข การกระทำดังกล่าวนี้เป็นการตั้งเป้าหมายตนเอง สังเกตพฤติกรรมตนเอง ประเมินพฤติกรรมตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เพื่อเปลี่ยนแปลงไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ในทฤษฎีการกำกับตนเอง (Self - Regulation) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Bandura, 1986)

ประเด็นที่ 3 การให้ความช่วยเหลือนักเรียนในการกำกับอารมณ์ตนเอง มีเงื่อนไขความสำเร็จคือ นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการกำกับอารมณ์จากการสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซนและมีการปรับวิธีการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียนกรณีศึกษาด้วยกระบวนการ PDCA การเสริมแรงและเป็นแบบอย่างที่ดีโดยครู การคาดหวังอารมณ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในโรงเรียนของนักเรียนร่วมกับการสะท้อนผลการกำกับอารมณ์ตนเองหลังเลิกเรียนร่วมกับครูทำให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการกำกับอารมณ์ตนเอง การกำกับอารมณ์ตนเองได้นี้ส่งผลให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตในโรงเรียน ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนอย่างมีความสุข และเมื่อสามารถกำกับอารมณ์ได้จะนำไปสู่การเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม (Cole, Michel, & Teti, 1994)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนออทิสติก โดยใช้วิธีการสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซน สำหรับกรณีศึกษาที่มีภาวะออทิสติกในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีความเหมาะสมในการใช้เพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองในนักเรียนที่มีความบกพร่องลักษณะดังกล่าวนี้ในโรงเรียน เป็นวิธีการพัฒนาที่มีประสิทธิภาพ เมื่อใช้กับกรณีศึกษาที่มีการประเมินหาสาเหตุของพฤติกรรมแล้วพบว่าต้องการหลีกเลี่ยงเสียงที่กระตุ้นประสาทสัมผัสจนเกิดความยากลำบากในการกำกับอารมณ์ จากผลการวิจัยทำให้ได้ข้อมูลว่าครูควรให้ความช่วยเหลือในระยะแรกแล้วค่อยๆลดความช่วยเหลือลงเพื่อนักเรียนจะได้มีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่เร็วขึ้น ผู้วิจัยที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ต้องศึกษาวิธีการสอนที่ประยุกต์หลักสูตรโซน ศึกษานักเรียนที่จะนำไปใช้ และควรออกแบบวิธีการสอนที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่นำไปใช้ การนำไปพัฒนากลุ่มเป้าหมายอื่นและใช้ในบริบทที่แตกต่างย่อมได้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากงานวิจัยนี้ดำเนินการศึกษาในกรณีศึกษาที่เป็นนักเรียนออทิสติก จำนวน 1 คน ที่ได้รับการประเมินพฤติกรรมแล้วว่าต้องการหลีกเลี่ยงเสียงที่ไปกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสจึงทำให้เกิดพฤติกรรมความยากลำบากในการกำกับอารมณ์ตนเอง ขาดทักษะการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในโรงเรียน การทำการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาการใช้การสอนการกำกับอารมณ์ตนเองนี้ในนักเรียนเป็นกลุ่มหรือสอนนักเรียนทั้งชั้น
2. ควรศึกษาสภาพแวดล้อมหรือสิ่งกระตุ้นที่มีผลต่อการกำกับอารมณ์ตนเอง เพื่อออกแบบการสอนที่เหมาะสม ออกแบบการเก็บข้อมูลหรือช่วงเวลาที่นักเรียนมักเกิดความยากลำบากในการกำกับตนเอง และให้ความช่วยเหลือ
3. ควรศึกษาผลของการสอนการกำกับอารมณ์ตนเองโดยประยุกต์ใช้หลักสูตรโซนว่า เมื่อหยุดการช่วยเหลือแล้วความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองมีความต่อเนื่อง คงทน หรือดำเนินต่อไปได้อีกนานเท่าใด

บรรณานุกรม

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2561). *ออทิสติก (Online)*. www.happyhomeclinic.com/au02-autism.htm,

3 กันยายน 2563.

ดารณีอุทัย รัตนกิจ. (2545). “การจัดการเรียนรวมสำหรับเด็กออทิสติก”. *เอกสารประกอบการประชุม*

ปฏิบัติการเรื่อง ครูหม่อ พ่อแม่: มติการพัฒนาศักยภาพของบุคคล. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สถาบันราชานุกูล. (2557). *เด็กออทิสติกคู่มือสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- Karli Kisiel. (2019). *TEACHER PERCEPTIONS OF EFFECTIVENESS OF THE ZONES OF REGULATION*. A Thesis submitted in partial fulfillment for the degree of Master of Social Work Southern Connecticut State. University New Haven, Connecticut.
- Marti Quale. (2019). *Effectiveness of Components of the Zones of Regulation on Student Behaviors*. Master's degree thesis. Master of Science in Special Education. Department of Special Education College of Education and Health Sciences. Minot State University Minot, North Dakota. USA
- Jamie Hoffman. (2018). *The Effects of Implementing a Zones of Regulation Curriculum in a Third Grade Classroom*. In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science in Curriculum and Instruction. Minnesota State University Moorhead.
- Kuypers, L. (2011). *The Zones of Regulation: A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control*. San Jose, CA: Thinking Social Publishing, Inc.
- Neitzel, J. & Bogin, J. (2008). *Steps for implementation: Functional behavior assessment*. Chapel Hill, NC: The National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- Winner, M. G. (2005). *Think Social! A social thinking curriculum for school-age students*. San Jose, CA: Think Social Publishing.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). *Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning*.
- Buron, K. D., & Curtis, M. (2003). *The incredible 5-point scale*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Co.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Williams, M. S., & Shellenberger, S. (1994). *How does your engine run? A leader's guide to the alert program for self-regulation*. Albuquerque, NM: TherapyWorks, Inc.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development (online)*, <https://doi.org/10.2307/1166139>, No