

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งอาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบใช้สถิติเชิงพรรณนาในการตีความ และสร้างข้อสรุป มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก วิธีการดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติกในการปรับตัวและจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความพยายามทั้งการกระทำและความนึกคิด ที่จะจัดการกับความเครียดที่แต่ละคน พยายามทำให้ความเครียดน้อยลงหรือทำให้อยู่เหนือสถานการณ์ที่เครียด โดยคัดเลือก กลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และนำ เด็กออทิสติกเข้ารับการบำบัดรักษาที่คลินิกกิจกรรมบำบัดนอกเวลา สถาบันพัฒนาการเด็ก ราชนครินทร์จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีความเครียดในระดับปานกลาง โดยเครื่องมือที่ใช้ ในการศึกษา ได้แก่ แบบประเมินความเครียดสวนปรง จำนวน 20 ข้อ และแบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง เรื่องการดูแลตนเองเพื่อจัดการกับความเครียด โดยทำการเก็บข้อมูล เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 6 คน ในช่วงระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม 2557

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายจำนวน 6 คน พบว่า ผู้ปกครองที่ต้องดูแล เด็กออทิสติกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.66) มีความสัมพันธ์กับเด็กออทิสติก เป็นมารดา (ร้อยละ 33.33) และเป็นญาติ (ร้อยละ 33.33) มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี (ร้อยละ 50) มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีมากที่สุด (ร้อยละ 100) ซึ่งส่วนมากประกอบอาชีพ รับราชการ (ร้อยละ 33.33) และอาชีพอิสระ (ร้อยละ 33.33) รายได้เฉลี่ยรวมของครอบครัว ที่พบได้มากที่สุด คือ 20,000 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 83.33) นอกจากนั้น ยังพบว่า ระยะที่ผู้ปกครองดูแลเด็กออทิสติกนานถึง 3 ปีและ 5 ปีเท่ากัน (ร้อยละ 33.33) ในการศึกษา ครั้งนี้ สามารถสรุปผลการศึกษาโดยแบ่งเป็นประเด็นดังนี้

การเริ่มต้นของการเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

จากการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็กออทิสติก มีทั้งที่เป็นบิดามารดา เด็กออทิสติก และผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดาเด็กออทิสติก ได้แก่ น้ำ ตา และครู ซึ่งผู้ปกครองที่เป็นบิดามารดาและผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา ต่างมีบทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกอย่างใกล้ชิด ให้ความรักความอบอุ่นและการเอาใจใส่ดูแลที่ไม่แตกต่างกัน ทำให้ผู้ปกครองเหล่านี้ สังเกตเห็นถึงความผิดปกติของเด็กที่มีพฤติกรรมแตกต่างจากเด็กปกติทั่วไป เช่น อาการคือ ชน ไม่สนใจสังคม มีพฤติกรรมแปลก ๆ พัฒนาการล่าช้า ผู้ปกครองจึงเริ่มศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลถึงลักษณะอาการพฤติกรรมของเด็ก จากอินเทอร์เน็ต หนังสือ และสอบถามผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ หรือสอบถามจากผู้ที่เคยมีประสบการณ์ใกล้เคียงกับตนเอง เพื่อหาแนวทางช่วยเหลือหรือวิธีการดูแล จนกระทั่งนำเด็กเข้ารับการตรวจประเมินเพื่อรักษา ซึ่งแพทย์ได้วินิจฉัยว่าเด็กที่อยู่ในความดูแลมีภาวะของ “ออทิซึม” ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนของผู้ปกครอง จากผู้ปกครองเด็กธรรมดาปกติทั่วไป กลายเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

การเป็นผู้ปกครองเด็กออทิสติก

เมื่อผู้ปกครองรับทราบว่าลูกของตนเป็นเด็กออทิสติก การรับรู้และการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึกย่อมแตกต่างกัน โดยจะเป็นความรู้สึกทางด้านลบ เช่น ตกใจ เสียใจ ร้องไห้ ผิดหวัง ซึ่งจะเกิดขึ้นเพียงช่วงระยะเวลาหนึ่ง อีกทั้งผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงวิธีในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่การดูแลเด็กออทิสติกในชีวิตประจำวัน การจัดการกับปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กออทิสติก การพาเด็กออทิสติกเข้ารับการฝึกและการบำบัดรักษา ภาระการทำงานและเศรษฐกิจในครอบครัวที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจากปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ปกครองเด็กออทิสติก โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ผลกระทบทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความเหนื่อยล้า เวลาในการพักผ่อนน้อยลง ปวดศีรษะ ปวดท้อง ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ผลกระทบทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ ผิดหวัง เสียใจ วิตกกังวล และผลกระทบทางด้านสังคม ได้แก่ การปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนน้อยลง มีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว

การดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

เมื่อผู้ปกครองเด็กออทิสติกได้รับผลกระทบจากความเครียดทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะริเริ่มการดูแลตนเอง เพื่อให้ตนเองมีชีวิตและสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น การดูแลตนเองทางด้านร่างกาย ด้วยการออกกำลังกาย หาเวลาพักผ่อน การดูแลสุขภาพเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การตรวจสุขภาพหรือการรับประทานอาหาร

และวิตามินเสริม เป็นต้น ส่วนการดูแลตนเองทางด้านจิตใจ ผู้ปกครองมีการปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงบวก ปรับเปลี่ยนความรู้สึกละตัวเองด้วยการยอมรับและเข้าใจ ในลักษณะอาการพฤติกรรมของเด็กออทิสติก มีการตั้งความหวังในพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่ดีขึ้นของเด็กออทิสติก และนำเอาพฤติกรรมหรือพัฒนาการที่ดีขึ้นนั้นมาเป็นกำลังใจในการพัฒนาเด็กออทิสติกต่อไป ใช้หลักทางศาสนาเข้ามาช่วยในการปรับเปลี่ยนความคิด จัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น หากิจกรรมหรือทำในสิ่งที่ตนเองชอบเพื่อลดจากภาวะเครียด และในส่วนการดูแลตนเองทางด้านสังคม ผู้ปกครองจะมีสมาชิกในครอบครัวที่มีส่วนช่วยเหลือในการดูแลเด็กออทิสติก การจัดสรรเวลาในการออกไปพบปะเพื่อนฝูงและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพบปะพูดคุยกับกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะปัญหาคล้าย ๆ กัน และมีการออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านเพื่อพบปะกับคนอื่น ๆ หรือ พาเด็กออทิสติกออกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกบ้านด้วย

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ปกครองเด็กออทิสติกจำนวน 6 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการมาเป็นระยะเวลา 3 เดือน เพื่อศึกษาถึงวิธีการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก ซึ่งการอภิปรายในครั้งนี้ มองผ่านมุมมองของงานการศึกษาพิเศษ โดยใช้ 3 กรอบแนวคิด ได้แก่ 1) กรอบแนวคิด Ecological Framework ของ Bronfenbrenner 2) กรอบแนวคิดความเครียดและการจัดการความเครียดของ ลาซารัสและโฟล์กแมน (Lazarus and Folkman) 3) กรอบแนวคิดการดูแลตนเองของ โดโรธี โอเร็ม (Dorothea Orem) โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้

ผู้ปกครองคือบุคคลสำคัญในการพัฒนาเด็กออทิสติก

จากการศึกษาสะท้อนให้ผู้ศึกษาเห็นว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกนั้น นอกจากบิดามารดาที่มีบทบาทหน้าที่โดยตรงในการดูแลเด็กออทิสติกแล้ว ยังพบว่าเครือญาติ เช่น ตายาย น้ำ รวมไปถึงครูที่ไม่ได้มีความเกี่ยวพันโดยตรงทางสายเลือด แต่ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือและดูแลเด็กออทิสติกในทุก ๆ ด้านไม่แตกต่างกับผู้ปกครองที่เป็นบิดามารดาเลย ทั้งกิจวัตรประจำวัน การพาเด็กออทิสติกเข้ารับการบำบัดรักษาและใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ดูแลเด็กออทิสติก ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของคำว่าผู้ปกครอง ของ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อแม่ พี่ ป้า น้า อา คนรู้จัก หรือคนที่ไม่ว่าจะรู้จักหรือไม่รู้จักก็ได้ ซึ่งทำหน้าที่ดูแลชีวิต

พื้นฐาน แนะนำแนวทาง สนับสนุนช่วยเหลือเด็ก ถือว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ปกครอง และเมื่อผู้ปกครองทราบว่าลูกของตนมีภาวะออทิซึม หรือเป็นเด็กออทิสติก ผู้ปกครองต่างแสวงหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเด็กออทิสติก ลักษณะอาการ วิธีการดูแล สถานที่ในการรักษา รวมไปถึงการพาเด็กออทิสติกเข้ารับการบำบัดรักษา เพื่อต้องการให้เด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าหลังจากผู้ปกครองนำเด็กออทิสติกเข้ารับการบำบัดรักษาที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์อย่างต่อเนื่อง เด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น สะท้อนให้ผู้ศึกษาเห็นว่าเด็กออทิสติกไม่สามารถพัฒนาได้เองลำพัง จะต้องอาศัยผู้ปกครอง ครอบครัว ทีมสหวิชาชีพ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ คุณครูในโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ มีส่วนช่วยเหลือในการพัฒนาเด็กออทิสติกให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกรอบแนวคิด Ecological Framework ที่คิดค้นโดย Urie Bronfenbrenner (1979; 2004 อ้างใน รัชนิกร ทองสุชาติ, 2554, หน้า 1-2) ที่เชื่อว่า เด็กไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างโดดเดี่ยว แต่พัฒนาการของเด็กต้องอาศัยกลไกความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและสังคม โดยยึดตัวเด็ก (Child) เป็นศูนย์กลาง ซึ่งสิ่งแวดล้อมและปฏิสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ 6 ระบบ ที่ประกอบไปด้วย Child, Microsystem, Mesosystem, Exosystem, Macrosystem และ Chronosystem ระบบต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของเด็ก ในการศึกษาครั้งนี้ ตัวเด็ก (Child) คือ เด็กออทิสติก ที่มีข้อจำกัดในด้านสังคมและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านภาษาและการสื่อสารและด้านพฤติกรรมและอารมณ์ ทำให้เด็กออทิสติกไม่สามารถพัฒนาทักษะต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมตามขั้นพัฒนาการได้ในแต่ละช่วงอายุ ผู้ปกครองที่เป็นบิดามารดา หรือผู้ปกครองที่ไม่ใช่บิดามารดา แต่ที่มีหน้าที่ในการดูแลเด็กออทิสติกอย่างใกล้ชิด เมื่อสังเกตเห็นความผิดปกติ พฤติกรรมที่แตกต่างจากเด็กทั่วไป ผู้ปกครองมีความต้องการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ รวมไปถึงการสอบถามผู้ที่มีความรู้ เพื่อต้องการทราบว่าลูกของตนมีความปกติหรือไม่ เมื่อผู้ปกครองทราบว่าลูกของตนเป็นเด็กออทิสติก พร้อมทั้งได้รับข้อมูลความรู้มาบ้างแล้ว ผู้ปกครองมีความต้องการนำเด็กออทิสติกเข้ารับการตรวจบำบัดรักษาตามโรงพยาบาล หรือที่สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ซึ่งมีนักสหวิชาชีพที่มีหน้าที่ในการตรวจประเมินและทำการบำบัดรักษา เมื่อผู้ปกครองพาเด็กออทิสติกเข้ารับการบำบัดรักษาแล้ว ผู้ปกครองยังนำกิจกรรมหรือการบ้านที่ได้รับ กลับมาฝึกเด็กออทิสติกที่บ้านอีกด้วย เพื่อต้องการให้เด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ครอบครัวของเด็กออทิสติกถือว่าเป็นบริบทที่อยู่ใกล้ตัวเด็กออทิสติกมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับระบบ Microsystem ที่อธิบายถึงบริบทของสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเด็กมากที่สุด ได้แก่ ครอบครัว

โรงเรียนและชุมชน แล้วยังพบอีกว่า การที่ผู้ปกครองเด็กออทิสติกนำเด็กออทิสติกเข้ารับการตรวจประเมิน บำบัดรักษากับโรงพยาบาลหรือสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ นักวิชาชีพที่ประกอบไปด้วย แพทย์ นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด นักอรรถบำบัด ครูการศึกษาพิเศษ ได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล วางแผนการรักษาหรือพัฒนาเด็กออทิสติก ร่วมกับครอบครัว พร้อมทั้งบำบัดรักษาตามที่ได้วางแผนไว้ ซึ่งมีส่วนช่วยให้เด็กออทิสติก มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สอดคล้องกับระบบ Mesosystem ที่อธิบายถึงความสัมพันธ์และการสื่อสารของสถาบันต่าง ๆ ที่อยู่ในระบบ Microsystem ที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็ก ซึ่งครอบคลุมไปถึง ความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างครอบครัว เพื่อนบ้าน ครู นักวิชาชีพ ผู้นำชุมชน และนักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

การที่ผู้ปกครองพาเด็กออทิสติกเข้าไปบำบัดรักษาที่สถาบันพัฒนาการเด็ก ราชนครินทร์ เป็นหน่วยงานของรัฐที่ให้การส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่มีปัญหาด้านพัฒนาการ พัฒนาการล่าช้า ที่มีปัญหาความพิการทางร่างกาย ความพิการทางสมอง มีปัญหาด้านการเรียนรู้ ปัญหาทางพฤติกรรมและสุขภาพจิต ส่งผลให้เด็กออทิสติกที่ได้รับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่องมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ทั้งในด้านการสื่อสารและการใช้ภาษา ทำกิจวัตรประจำวัน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การเตรียมความพร้อมในด้านการเรียน รวมทั้งให้คำปรึกษาแก่ ครอบครัวเด็กออทิสติกในด้านการวางแผนร่วมกันในการพัฒนาเด็กออทิสติก การดูแล และการบำบัด ซึ่งสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์จึงถือเป็นหน่วยงานหนึ่งในระบบ ของ Exosystem สำหรับในประเทศไทยรัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการให้ความช่วยเหลือ กับผู้ที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ เพื่อให้มีสิทธิและความเสมอภาคในการเข้าถึงสิทธิ ทางการศึกษาหรือสิทธิที่จะได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการและความช่วยเหลืออื่นใด ทางการศึกษา ซึ่งมีกฎหมายที่เกี่ยวข้องได้แก่ พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542, พระราชบัญญัติการจัดการศึกษาสำหรับผู้พิการ พ.ศ. 2551, กฎกระทรวงกำหนด หลักเกณฑ์และวิธีการให้คนพิการมีสิทธิได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก สื่อ บริการ และความช่วยเหลืออื่นใดทางการศึกษา รวมไปถึงประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องหลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล จากกฎหมายและนโยบาย ต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีความพร้อมและแรงกระตุ้นในการนำเด็กออทิสติก เข้ามารับบริการบำบัดรักษา ส่งผลให้เด็กออทิสติกได้รับการพัฒนาทำให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น จึงถือว่า กฎหมายและนโยบายของรัฐบาลเป็นบริบทหนึ่งในระบบ Macrosystem ซึ่งเป็นระบบ

ที่อธิบายถึงวัฒนธรรมและบริบทที่เกี่ยวกับนโยบายของรัฐและกฎหมายที่ใช้ในการดำเนินการ รวมไปถึงทัศนคติและค่านิยมของคนในประเทศและชุมชน

จะเห็นได้ว่าเด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้นั้น ผู้ปกครองหรือครอบครัว มีอิทธิพลในการดูแลให้ความช่วยเหลือ เริ่มตั้งแต่การสังเกตพบความผิดปกติ ผู้ปกครอง พยายามแสวงหาข้อมูล ศึกษาวิธีการ จนนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อพัฒนาเด็กออทิสติก หากแต่ผู้ปกครองหรือครอบครัวเพียงหน่วยเดียว ซึ่งไม่สามารถพัฒนาเด็กออทิสติกได้อย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นจึงต้องอาศัยความร่วมมือกับระบบอื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นเครือญาติในครอบครัว โรงเรียน สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกรินทร์ ชุมชน สังคม นโยบายและกฎหมายของรัฐ ซึ่งหากผู้ปกครองหรือครอบครัว มีการปฏิสัมพันธ์หรือสื่อสาร ในแต่ละระบบ ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาเด็กออทิสติกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ระบบ Chronosystem

ดังนั้นสะท้อนให้ผู้ศึกษาเห็นว่า เด็กออทิสติกไม่สามารถที่จะพัฒนาได้ด้วยตนเอง จึงต้องอาศัยผู้ปกครองหรือครอบครัวช่วยเหลือในการส่งเสริม บำบัดรักษา ซึ่งเด็กออทิสติก จะพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับการตระหนักรู้ การวางแผน การลงมือ กระทำของผู้ปกครองและครอบครัว รวมไปถึงการติดต่อสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กับบริบท แวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเด็กที่มีอิทธิพลในการช่วยเหลือหรือฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กออทิสติก ตามกรอบแนวคิด Ecological Framework นั่นเอง ฉะนั้น บุคลากรที่เกี่ยวข้องในการวางแผน หรือช่วยเหลือในการพัฒนาเด็กออทิสติกในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะครูการศึกษาพิเศษ ควรมีความเข้าใจในบริบทแวดล้อมเหล่านี้ เพื่อวางแผนและตอบสนองความต้องการ ของผู้ปกครองหรือครอบครัวเด็กออทิสติก ได้ตรงกับความต้องการและสภาพปัญหา เพื่อให้ผู้ปกครองหรือครอบครัวทำบทบาทหน้าที่ในการดูแลเด็กออทิสติกได้อย่าง มีประสิทธิภาพ

ความจำเป็นและความสำคัญในการจัดการความเครียดของผู้ปกครองเด็กออทิสติก
การดูแลเด็กออทิสติกนั้นต้องใช้ความอดทน ความตั้งใจของผู้ปกครอง เนื่องจากเราไม่สามารถบอกได้ว่าอาการของเด็กออทิสติกจะดีขึ้นเมื่อไหร่ จากการศึกษาพบว่า เมื่อผู้ปกครองทราบว่าลูกของตนมีภาวะออทิซึมหรือเป็นเด็กออทิสติก จะมีความรู้สึกเสียใจ ตกใจ ช็อค เนื่องจากผู้ปกครองรับรู้ว่าการเจ็บป่วยของลูก ส่งผลทุกข์ทรมานและเกิด การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง ทำให้การดำเนินชีวิตไม่ราบเรียบ ไม่เป็นปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับลาซารัส (1971 อ้างใน รัตนภรณ์ ดวงธรรม) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียด

คือภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล เกิดจากกระบวนการเรียนรู้หรือการประเมินของบุคคล ต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าเป็นสิ่งคุกคาม จากการศึกษายังพบอีกว่า การที่ผู้ปกครอง ต้องใช้ระยะเวลาในการดูแลเด็กออทิสติกที่ยาวนานและต่อเนื่อง ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ผู้ปกครองจะเกิดอาการเพลีย เหนื่อยล้า ขึ้นอยู่กับหน้าที่ความรับผิดชอบในการดูแลเด็ก ซึ่งการดูแลเด็กออทิสติกนั้น ผู้ปกครองต้องดูแลตั้งแต่กิจวัตรประจำวันของเด็กออทิสติก ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ การนำเด็กออทิสติกไปบำบัดรักษา และด้วยลักษณะอาการ พฤติกรรมต่าง ๆ ของเด็กออทิสติกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น พฤติกรรมกระโดดโลดเต้น ตะโกนส่งเสียงดัง พฤติกรรมอารมณ์ที่ไม่แน่นอน ไม่สนใจรับรู้หรือสื่อสารกับผู้ปกครองได้ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้นอกจากจะส่งผลทางด้านร่างกายแล้ว ยังส่งผลทางด้านจิตใจอีกด้วย เช่น เมื่อผู้ปกครองรับรู้ว่าคุณลูกของตนเองมีภาวะออทิสซึมหรือเป็นเด็กออทิสติกจะมีความรู้สึกสับสน ไม่เชื่อว่าลูกของตนเองจะเป็นเด็กออทิสติก รวมไปถึงการแสดงออกทางด้านอารมณ์ เช่น โกรธ เศร้า ร้องไห้ แยกตัว แต่เมื่อผู้ปกครองสามารถที่จะปรับตัวได้ เริ่มเข้าสู่สภาวะของการยอมรับ ความจริง มีการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการบำบัดรักษา การช่วยเหลือดูแล เด็กออทิสติก หาสถานที่ฝึกหรือบำบัด จนกระทั่งการพาเด็กออทิสติกไปบำบัดรักษา เมื่อผู้ปกครองสามารถยอมรับความจริงและนำเด็กออทิสติกเข้าไปบำบัดรักษา ผลกระทบ ที่ตามมาอีกประการหนึ่งนั่นคือ ผลกระทบทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ เนื่องจาก การที่ผู้ปกครองต้องทุ่มเทเวลาในการดูแลเด็กออทิสติก ส่งผลให้การปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกในครอบครัว เครือญาติและชุมชนลดน้อยลง อีกทั้งมีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้นจากการดูแล เด็กออทิสติก บางครอบครัวต้องทำงานน้อยลงหรือต้องออกจากงานเพื่อมาดูแลเด็กออทิสติก จึงส่งผลให้เกิดปัญหาทางการเงิน ซึ่งผลกระทบต่าง ๆ เหล่านี้สอดคล้องกับงานวิจัย หลาย ๆ เรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของผู้ดูแลเด็กออทิสติก ดังเช่น ปวีตา โพธิ์ทอง และคณะ (2556) ที่พบว่า ผู้ดูแลเด็กออทิสติกส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึง ร้อยละ 50 และระดับปานกลางร้อยละ 40 นอกจากนี้ ขนิษฐา หะยิมะแซ (2556) ได้ศึกษา พบว่าผู้ดูแลเด็กออทิสติกได้รับผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ แต่หากผู้ปกครองที่ไม่สามารถที่จะดูแลตนเองเพื่อจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดผลกระทบต่อตัวเองทั้งทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตาม ร่างกาย ร่างการทรุดโทรม ในส่วนทางด้านอารมณ์และจิตใจ ส่งผลให้ผู้ปกครองรู้สึกท้อแท้ หดหู่ โกรธ และทางด้านสังคมส่งผลให้เกิดการทะเลาะกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนลดลงดังที่กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2550) กล่าวไว้ว่า

ความเครียดมีผลกระทบต่อตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว ทางด้านจิตใจ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ส่วนทางด้านสังคมและครอบครัว เช่น ครอบครัวขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกัน ไม่ยอมรับและไม่มีความเข้าใจกัน เกิดความขัดแย้งทะเลาะวิวาท เกิดการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ระหว่างสามีภรรยา ลูกไม่ได้รับความรักความอบอุ่นและความเอาใจใส่จากพ่อแม่ เป็นต้น จากผลกระทบของความเครียดดังกล่าว จึงมีผลต่อการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกและการทำหน้าที่ของครอบครัว นอกจากความเครียดจะส่งผลกระทบต่อตัวผู้ปกครองและครอบครัวแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อตัวเด็กที่อยู่ในความดูแลอีกด้วย ซึ่งเด็กที่ได้รับผลกระทบจากความเครียดของผู้ปกครองนั้น มีแนวโน้มจะมีปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ เกิดความกังวล อีกทั้งบุคคลในครอบครัวเกิดความกดดัน ขาดสมาธิ ทำให้การทำงานขาดประสิทธิภาพ สัมพันธภาพในครอบครัวแยลง จนทำให้ครอบครัวเกิดการแตกแยกได้ในที่สุด ความเครียดจึงถือว่าเป็นสิ่งที่คุกคามในการดำเนินชีวิตของทุกคนไม่ให้ดำเนินไปได้อย่างเหมาะสม

ผลกระทบของความเครียดในการดูแลเด็กออทิสติก หากผู้ปกครองสามารถดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดได้ ย่อมส่งผลดีต่อการทำหน้าที่ของครอบครัว และการดูแลเด็กออทิสติก ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ อีชยา เชื้อนมนัน (2545) ที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความสามารถในการดูแลบุคคลที่ต้องพึ่งพาของมารดาเด็กออทิสติก พบว่า ภาวะสุขภาพจิตโดยรวม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการดูแลบุคคลที่ต้องพึ่งพาของมารดาเด็กออทิสติก ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีวิธีในการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ที่ดีในครอบครัวของผู้ปกครอง ในการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เป็นเด็กออทิสติก ซึ่งผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะต้องทำหน้าที่ในการฝึกทักษะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การนำเด็กออทิสติกไปเข้ารับการบำบัดรักษาเป็นประจำและต่อเนื่อง การฝึกเด็กออทิสติกให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งให้เด็กออทิสติกมีโอกาสทางการศึกษา มีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการดำรงชีวิตต่อไปในอนาคต และหากครอบครัวสามารถแบ่งหน้าที่ ความรับผิดชอบ และตกลงให้ทราบว่าใครมีหน้าที่รับผิดชอบอะไร สมาชิกในครอบครัวรู้จักการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สามารถปรับตัวได้ มีการรักษาสมดุลระหว่างการทำหน้าที่ตามบทบาทต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย ย่อมส่งผลให้ครอบครัวและตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังที่ ประสงค์ เต็มขวลา (2529) ได้กล่าวไว้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดี คือ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีความรู้

ความสามารถในการแก้ไขปัญหาในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ฟังฟังตนเองได้โดยไม่ก่อให้เกิดเป็นภาระต่อสังคม และเมื่อผู้ปกครองมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมส่งผลดีต่อการดูแลเด็กออทิสติกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดูแลตนเองของผู้ปกครองเด็กออทิสติก

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาพบว่า ผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็กออทิสติกมีความเครียดที่เกิดจากผลกระทบในการดูแลเด็กออทิสติก ผู้ปกครองไม่สามารถทราบได้เลยว่าการดูแลเด็กออทิสติกต้องใช้เวลาานานเท่าไร ที่จะช่วยให้เด็กออทิสติกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ซึ่งต้องใช้ความอดทนและความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะอาการของเด็กออทิสติก ทั้งยังมีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง ผู้ปกครองต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมา ซึ่งเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจและสังคม นอกจากนี้ผู้ศึกษายังพบว่า เมื่อผู้ปกครองรับรู้ถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองในด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ เหนื่อย อ่อนเพลีย ผู้ปกครองจะหากิจกรรมหรือวิธีการเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิตและสวัสดิภาพของตนเอง เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ การดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วย รับประทานอาหารเสริม และตรวจสุขภาพเป็นประจำ ในระยะนี้เป็นระยะของการพิจารณาและตัดสินใจลงมือกระทำ โดยผู้ปกครองจะพิจารณาปัจจัยแวดล้อมรอบ ๆ ตัว หากผู้ปกครองทำกิจกรรมเหล่านี้แล้วจะเข้าสู่ระยะที่ดีต่อไป เป็นระยะของการกระทำและประเมินผลของการกระทำ เมื่อผู้ปกครองออกกำลังกาย ทานอาหารเสริม มีการพักผ่อนที่เพียงพอ อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ลดลงหรือหายไป ผู้ปกครองก็จะมีพฤติกรรมเหล่านี้จนเป็นนิสัยติดตัวไป เช่นเดียวกับอาการและความเครียดที่มีผลกระทบต่อจิตใจ ผู้ปกครองเกิดความวิตกกังวล โมโห เสร้า หงุดหงิด ผู้ปกครองก็จะมีวิธีการเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิตและสวัสดิภาพของตนเอง เช่น การปรับเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี ไม่เอาลูกที่เป็นเด็กออทิสติกไปเปรียบเทียบกับเด็กปกติอื่น มีการตั้งเป้าหมายและความหวังในการพัฒนาเด็ก หรือแม้กระทั่งใช้การสวดมนต์เข้ามาช่วย เมื่อผู้ปกครองได้กระทำและประเมินผลของการกระทำแล้วทำให้ผู้ปกครองมีอาการทางจิตใจที่ดีขึ้น ผู้ปกครองก็จะใช้วิธีการเหล่านี้ต่อไป และในส่วนของความเครียดที่มีผลกระทบต่อสังคม ผู้ปกครองเกิดการทะเลาะกับสมาชิกอื่นในครอบครัว ปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน หรือผู้อื่นน้อยลง ผู้ปกครองก็จะมีวิธีการเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิตและสวัสดิภาพของตนเอง ด้วยการจัดสรรเวลา การแบ่งภาระหน้าที่กันภายในครอบครัว เมื่อผู้ปกครองได้กระทำและประเมินผลของการกระทำแล้ว ทำให้ผลกระทบทางด้านสังคมลดลง ผู้ปกครองก็จะทำวิธีการ

เหล่านี้ต่อไปซึ่งการกระทำข้างต้นนี้ สอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีการดูแลตนเอง (Self-Care) เป็นหนึ่ง ในกระบวนการหลักของทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม (Orem) (พร้อมจิตร ห่อนบุญเพิ่ม, 2553)

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้ศึกษาพบว่า ผู้ปกครองจะมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อจัดการกับความเครียด เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิตและสุขภาพ การกระทำพฤติกรรมเหล่านี้ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในโมโนทัศน์หลักของทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม (Orem) ในส่วนของความต้องการดูแลตนเองทั้งหมด (Self-Care Requisites) โดยผู้ปกครองทำกิจกรรมเหล่านี้ เพื่อรักษาไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะให้เป็นไปตามปกติ มีความสมดุลระหว่างกิจกรรมที่ทำและการพักผ่อน จัดการเพื่อบรรเทาอารมณ์เครียด แสวงหาความรู้จากบุคคลที่เชื่อถือได้ ปฏิบัติตามแผนการรักษาและการดูแลสุขภาพของตนเอง เมื่อมีอาการป่วย

การที่ผู้ปกครองเด็กออทิสติกจะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการดูแลตนเอง เพื่อจัดการกับความเครียดข้างต้นนั้น ผู้ปกครองจะไม่สามารถทำได้ หากขาดพลังและความสามารถในการดูแลตนเอง (Self-Care Agency) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในโมโนทัศน์หลักของทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม (Orem) โดยผู้ปกครองต้องมีการคาดการณ์สถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว และพิจารณาเพื่อปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวจนนำไปสู่การลงมือกระทำ เช่น ผู้ปกครองที่ไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ได้ดูแลสุขภาพเลย ก็จะเริ่มพิจารณาแล้วว่า การออกกำลังกายแบบไหนที่ชอบ ถนัดและเหมาะสมกับตนเมื่อทำแล้วได้ผลดี ก็จะทำเป็นประจำ หรือเมื่อก่อนผู้ปกครองไม่เคยฟังธรรมะหรือสวดมนต์ แต่ภายหลังเมื่อได้ลงมือกระทำแล้ว สภาวะจิตใจดีขึ้น เกิดการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตโดยการสวดมนต์ทุกอาทิตย์หรือฟังธรรมะทุกวัน ซึ่งในการทำกิจกรรมการดูแลตนเองเหล่านี้ ผู้ปกครองต้องมีความสนใจ และเอาใจใส่ตนเอง มีแรงจูงใจที่จะลงมือกระทำ มีทักษะในการตัดสินใจลงมือกระทำ การแสวงหาความรู้ในการทำกิจกรรม จนนำไปสู่ความสามารถในการรักษาระบบการดูแลตนเอง

จากผลการศึกษาตามกรอบแนวคิดของการดูแลตนเองดังกล่าว ผู้ศึกษาได้มองผ่านมุมมองของงานการศึกษาพิเศษ ที่เกี่ยวกับการวางแผนบริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มและการวางแผนบริการช่วยเหลือเฉพาะครอบครัว โดยในการกำหนดเป้าหมายในการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม ผู้ศึกษาได้คำนึงถึงตัวเด็กออทิสติก คำนึงถึงพื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว เครือข่ายและแหล่งทรัพยากรที่จะสนับสนุนการให้บริการ ตลอดจนเจตคติที่ดี

ของเครือข่ายและสังคมที่มีต่อตัวเด็กออทิสติก ในการวางแผนการรับบริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มหรือการจัดทำแผนการศึกษาเฉพาะบุคคล ซึ่งต้องกำหนดเป้าหมาย ระยะเวลาและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ครอบครัวมีความคาดหวังและแรงจูงใจในการพัฒนาเด็กออทิสติกเป็นระยะ ๆ บันทึกผลและประเมินความก้าวหน้าให้ผู้ปกครองทราบ เนื่องจากผลของการศึกษาทำให้ผู้ศึกษาทราบว่า การที่เด็กออทิสติกมีพฤติกรรมและพัฒนาการในทางที่ดีขึ้น มีส่วนช่วยให้ผู้ปกครองรู้สึกดี คลายความวิตกกังวลและลดความเครียดได้

นอกจากนั้นในการวางแผนให้บริการช่วยเหลือระยะแรกเริ่มและการให้บริการช่วยเหลือเฉพาะครอบครัว ต้องตรวจสอบรายละเอียดของทรัพยากรในครอบครัวเป็นหลัก เรียงลำดับความสำคัญของปัญหาในครอบครัวที่เกิดขึ้น ความวิตกกังวลของครอบครัว ตลอดจนจุดแข็งและความต้องการของเด็กออทิสติก ความต้องการในการรับบริการและสนับสนุนที่จำเป็นในการเพิ่มขีดความสามารถของครอบครัว ซึ่งผลการศึกษาการดูแลตนเองนั้น สามารถนำมาเป็นส่วนประกอบเพื่อช่วยวางแผนในการช่วยเหลือครอบครัวได้ทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาเรื่องการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของผู้ปกครอง เด็กออทิสติก ผลการศึกษาพบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่มีวิธีการดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมที่เหมาะสมสามารถจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าบุคลากรที่เกี่ยวข้องหรือที่ใกล้ชิดกับครอบครัวของเด็กออทิสติก ต้องให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลครอบครัวหรือผู้ปกครองร่วมด้วยกับการดูแลบำบัดรักษาเด็กออทิสติก

2. จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้พบว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกมีความต้องการและพยายามแสวงหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเด็กออทิสติก ดังนั้นครูการศึกษาพิเศษ ซึ่งเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวหรือผู้ปกครองของเด็กออทิสติก ควรจะต้องมีความรู้ในการให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองและครอบครัวเบื้องต้น ในด้านต่าง ๆ เช่น หน่วยงานหรือองค์กรที่สามารถตรวจประเมินและบำบัดรักษา การวางแผนการศึกษาร่วมกับผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมีการรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถช่วยเหลือครอบครัวและเด็กออทิสติกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1. ใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเองเพื่อจัดการกับความเครียดของผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็กออทิสติกหรือเด็กพิเศษอื่น ๆ ที่ยังไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือลดระดับความเครียดลงได้

2. หน่วยงานหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็กที่มีความต้องการพิเศษ หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพิเศษ สามารถนำวิธีการดูแลตนเองที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า ไปจัดทำคู่มือ สื่อประชาสัมพันธ์หรือนำไปจัดกิจกรรมให้กับผู้ปกครองที่ต้องดูแลเด็กออทิสติก หรือเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษอื่น ๆ ได้

3. จากการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า หากผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่อยู่ในเขต ชนบทหรือห่างไกลความสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลและสิทธิต่าง ๆ ทั้งยังมีพื้นฐานความรู้ ไม่มากพอ ครูการศึกษาพิเศษ ที่ออกไปเยี่ยมบ้านหรือประจำอยู่ในเขตชนบทนั้น ควรจะต้อง มีองค์ความรู้ที่มากพอเกี่ยวกับลักษณะอาการของเด็กออทิสติกและเด็กที่มีความต้องการจำเป็น พิเศษอื่น ๆ เพื่อช่วยในการคัดกรองเบื้องต้น พร้อมทั้งสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครอง ถึงวิธีการดูแล แนะนำหน่วยงาน โรงพยาบาลหรือสถาบันต่าง ๆ รวมไปถึงการส่งต่อ เพื่อส่งเด็กเข้ารับการตรวจประเมินและบำบัดรักษาหรือวางแผนการช่วยเหลือระยะแรกเริ่ม หรือแผนบริการเฉพาะครอบครัว ร่วมกับทีมสหวิชาชีพ ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนั้นแล้วครู การศึกษาพิเศษ ควรจะมีความรู้ในเรื่องกฎหมายและสิทธิต่าง ๆ ที่เด็กที่มีความต้องการจำเป็น พิเศษพึงจะได้รับ เพื่อให้คำแนะนำกับครอบครัวเด็กออทิสติกหรือเด็กที่มีความต้องการจำเป็น พิเศษอื่น

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

1. การศึกษาค้นคว้าต่อไปควรศึกษาวิธีการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ในชนบท หรือศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่าง ของการศึกษาในเขตพื้นที่ในเมืองกับพื้นที่ในชนบท

2. การศึกษาค้นคว้าต่อไปควรศึกษาวิธีการดูแลตนเองเพื่อจัดการความเครียดของ ผู้ปกครองเด็กที่มีความต้องการจำเป็นประเภทอื่น

3. การศึกษาค้นคว้าต่อไปควรศึกษาขั้นตอนและกระบวนการในการดูแลตนเอง ในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจหรือด้านสังคม ของผู้ปกครองเด็ก ที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษประเภทอื่น