

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง "สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร" มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีนักเรียนจำนวน 610 คน จำนวนนักเรียนชาย 305 คน จำนวนนักเรียนหญิง 305 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบตรวจสอบสุขภาพจิต เอส-ซี-แอล-90 (SCL-90) และแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว (Mooney Problem Check List) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า ได้รับความสอบถามคืนจากนักเรียน จำนวน 610 ฉบับ คัดเหลือฉบับที่สมบูรณ์จำนวน 551 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.31 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

เมื่อรวบรวมเกี่ยวกับสถานการณ์ส่วนตัวซึ่งได้แก่ เพศ คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ใช้การทดสอบค่าที (t-test) เปรียบเทียบระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง และเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนต่างกันในระดับมีนัยสำคัญ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส ที เอส เอส เอ็กซ์ (SPSSX Statistical Package for Social Science X)

สรุปผลการวิจัย

ผลที่ได้จากการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งหมด 551 คน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ 2.18 มีจำนวนนักเรียน

ชาย 259 คน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ 2.07 และมีจำนวนนักเรียนหญิง 292 คน คิดเป็นคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเท่ากับ 2.29

2. ปัญหาสุขภาพจิต

2.1 ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับปานกลาง 8 ด้าน ใน 9 ด้าน คือ ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย การย่ำคิดย่ำทำ ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ซึมเศร้า ก้าวร้าว ทำลายกลัวโดยไม่มีเหตุผล หวาระแวงและโรควิต แต่ด้านวิตกกังวลอยู่ในระดับเล็กน้อย

2.2 การเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตแต่ละด้านของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในสองด้าน คือ ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น และกลัวโดยไม่มีเหตุผล

2.3 การเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัญหาการปรับตัวรายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยส่วนรวม พบว่า มีปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ ปัญหาด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา และปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีปัญหาการปรับตัวรายด้านตรงกันคือ ปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ ปัญหาด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา และปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยจะอภิปรายผลที่เป็นประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. ปัญหาสุขภาพจิต

1.1 ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีปัญหาสุขภาพจิตทั้งหมด 8 ด้าน ใน 9 ด้านจัดอยู่ในปัญหาระดับปานกลาง คือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย

การย้าคิดย้าทำ ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ซึมเศร้า ก้าวร้าว ห่าลาย กลัวโดยไม่มีเหตุผล หวาดระแวง และโรคจิต ซึ่งอาจจะตีความได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีปัญหาสุขภาพจิตยังไม่รุนแรง แต่จะมีอาการผิดปกติทางจิตเหล่านี้เกิดขึ้นได้ในบางครั้งบางคราว คือ มีความทุกข์อันเนื่องมาจากการทำงานที่ผิดปกติของร่างกาย มีพฤติกรรมที่มาจากความคิดแรงผลักดันและการกระทำต่าง ๆ ที่รบกวนจิตใจ และบุคคลไม่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มีความรู้สึกบกพร่องของตนเอง ความรู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อยเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น นอกจากนี้ความรู้สึกหมกมุ่นกับความคิดของคน มีอารมณ์เศร้า หมดความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ไม่มีแรงจูงใจและเสียหละกำลัง รู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ รวมทั้งมีความคิดหรืออารมณ์หรือการกระทำที่เป็นลักษณะของความรู้สึกโกรธ ชื่นเคือง รวมทั้งความรู้สึกก้าวร้าว ห่าลาย มีความรู้สึกชอบโต้แย้ง มีความกลัวเฉพาะที่มีต่อคน สถานที่ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น มีความคิดทางด้านการโทษคนอื่น ความไม่เป็นมิตร ความระแวงสงสัย ความหลงผิด ความคิดว่าตนเองใหญ่โต การเอาตนเองเป็นจุดศูนย์กลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สาโรช คำรัตน์ (2522 : 102-103) พบว่า ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนร้อยละ 35 มีแนวโน้มเป็นคนมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย คิดมาก มีความวิตกกังวลสูงเมื่อมีปัญหาสะเทือนอารมณ์ มีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคประสาท ปัญหาทำให้รู้สึกไม่สบายใจ แก้ปัญหาโดยการเก็บความรู้สึกไม่สบายใจแต่เพียงผู้เดียว และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัมพร โอตระกูล และ ศรีธรรม ณะภูมิ (2522 : 449-456) พบว่า นักเรียนในรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-17 ปี มีปัญหาทางจิตที่พบมากที่สุดคือ ไม่มั่นใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฉวีวรรณ ศิริพรรณ และคณะ (2527 : 103-109) พบว่า นักเรียนไม่สามารถตัดสินใจให้ช่วยตนเอง หรือมีความลำบากในการตัดสินใจ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปอร์เทียส (Porteous 1958 : 465-478) วัยรุ่นมีความกังวลเกี่ยวกับความไม่เป็นอิสระและรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเองเมื่อเทียบกับอายุ นอกจากนี้ กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 93) ได้แบ่งลักษณะความรู้สึกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่จะเกิดได้ในบางครั้ง คือ เป็นคนเจ้าความคิด รู้สึกว่าคุณเองมีปมด้อย กระวนกระวาย เก็บตัว หนีสังคม ซึมเศร้า บุคลิกภาพเสื่อม วิตกกังวลและกลัว ร่างกายผิดปกติเพราะอารมณ์เสีย ฉุนเฉียว โมโหง่าย ป้างป้าง ความคิดเพ้อฝันสร้างวิมานในอากาศ ประหลิมณี หะริณสุต และคณะ (2525 : 23) กล่าวว่า "วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยามากมาย ร่างกายเจริญเติบโตอย่าง

อย่างรวดเร็วจากอำนาจฮอร์โมน เช่นเด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน หน้ามีสิว เด็กชายก็จะเริ่มมีเสียงแตก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลในวัยรุ่นบางคน ได้มากจนถึงแสดงอาการของโรคประสาท"

1.2 เปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน 2 ด้าน คือ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น และกลัวโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถตีความได้ว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมหรืออาการทางจิตที่แตกต่างกันคือ มีความรู้สึกบกร่องของตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และไม่สบายใจในระหว่างการมีปฏิริยาโต้ตอบทางสังคมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง ความกลัวเฉพาะที่มีต่อคน สถานที่ สิ่งของหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปอร์เทียส (Porteous 1985 : 405-478) พบว่า เด็กชายมีความกังวลเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเอง ความคิดของตนเองและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เด็กหญิงมีความกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและอารมณ์ และสนับสนุนการวิจัยของ วอลตัน และคณะ (Walton and Friends 1970 : 497-510) ได้ศึกษาเด็กวัยรุ่นและพบบุคลิกภาพที่ผิดปกติ คือ วัยรุ่นจะมีลักษณะต่อต้านสังคม ชอบรุนแรง และก้าวร้าวมาก วัยรุ่นชายไม่มีความรู้สึกผิด แต่วัยรุ่นหญิงจะมีความวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองผิดและโทษตนเอง

1.3 เปรียบเทียบสุขภาพจิตของนักเรียนที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน พบว่า นักเรียนที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีปัญหาสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนไม่มีผลกระทบต่อคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอาจแสดงให้เห็นอีกว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนยังไม่รุนแรงสามารถแก้ไขได้

2. ปัญหาการปรับตัว

2.1 ปัญหารายด้านโดยส่วนรวม

ปัญหารายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ประสบมากที่สุดเป็น



อันดับที่ 1 คือ ด้านการปรับตัวทางการเรียน ซึ่งประกอบด้วยรายการปัญหาเกี่ยวกับแรงจูงใจ นิสัยและทัศนคติทางการเรียน เช่น ไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ เรียนไม่เก่ง ได้คะแนนต่ำ หันความรู้ไม่ได้ในบางวิชา สนใจในกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเรียน เป็นส่วนใหญ่ ไม่สนใจอ่านหนังสือเรียนค้นคว้าอย่างจริงจัง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสาโรช คำรัตน์ (2522 : 102-103) พบว่า ปัญหาการเรียนที่สำคัญที่สุดได้แก่ เรื่อง การเรียนไม่เข้าใจ เรื่องที่วิตกมากได้แก่ เรื่องการเรียน และสนับสนุนผลการวิจัยของ อัมพร โอตระกูล และเจตสันติ์ แดงสุวรรณ (2524 : 45-53) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่พบมากที่สุดก็เป็นเรื่อง ปัญหาการเรียน ปัญหารายด้านอันดับที่ 2 คือด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา ซึ่งประกอบด้วยรายการปัญหา เช่น ต้องการออกไปประกอบอาชีพ แต่ยังไม่ทำได้ ไม่แน่ใจจะเลือกอาชีพให้เหมาะสมหรือไม่ มีปัญหาเกี่ยวกับการเลือกวิชาเรียน ซึ่งอาจเนื่องมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กำลังศึกษาชั้นปีสุดท้ายของมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนมีความกังวลเกี่ยวกับการเรียนต่อและอาชีพในอนาคต จึงทำให้นักเรียนเลือกปัญหาด้านนี้เป็นปัญหาลำคัญ ปัญหาอันดับที่ 3 คือ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วยรายการปัญหา กังวลใจในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ มักเครียดอยู่เสมอ หือหง่าง่ายมาก มักใจลอย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คิดอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เกื้อกูล ทาสีหิธ และคณะ (2523 : 101-105) พบว่า ลักษณะพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการปรับตัวอันได้แก่ ปัญหาทางอารมณ์และสังคม พบมากในกลุ่มมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น พฤติกรรมที่เป็นปัญหามีทั้งพฤติกรรมก้าวร้าว และดอยหนี ได้แก่นักเรียนชอบรังแกผู้อื่น พูดเท็จ เก็บตัว ซึมเศร้า พูดไม่ชัด ติดใจตนเอง วิตกกังวล และอาจกล่าวได้ว่า "พฤติกรรมที่เป็นปัญหามาจากสภาพครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูที่นักเรียนได้รับมา อันได้แก่ บิดามารดาทะเลาะกันแม่อยู่ บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ ฯลฯ จึงเป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดภาวะไม่สมดุลย์ในการปรับตัว ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ กัน

2.2 ปัญหารายด้านจำแนกตามเพศ

เปรียบเทียบค่าร้อยละของปัญหาการปรับตัวรายด้าน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงประสบปัญหาการปรับตัวตรงกัน โดยเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา ปัญหาที่นักเรียนประสบมากที่สุดอันดับที่ 1 คือ ด้านการปรับตัวทางการเรียน ปัญหาอันดับที่ 2 คือ

ด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา ปัญหาอันดับที่ 3 คือ การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลัมเบญา เลียงโล (2524 : 276) พบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลด้านส่วนตัว ด้านการเรียนกับอาชีพไม่แตกต่างกัน คงเนื่องมาจากโรงเรียนเป็นแบบสหศึกษา นักเรียนชายและนักเรียนหญิงได้ทำงานและเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน ทำให้ได้เรียนรู้บรรยากาศในสังคม โรงเรียน เพื่อนต่างเพศ ดังนั้น ปัญหาการปรับตัวจึงไม่แตกต่างกัน สุชาติ โสภประยูร (2524 : 40) กล่าวว่า "การแบ่งหมู่ให้เด็กได้ศึกษาหาความรู้หรือทำงานด้วยกัน นอกจากจะมีผลดีต่อการเรียนการสอน ในบทเรียนนั้น ๆ แล้ว ยังช่วยทำให้เด็กรู้จักกับเพื่อน ๆ และปรับตัวเข้ากันได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตของเด็กอีกด้วย"

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในหัวข้อ "การส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัว"
ดังนี้

1. ครูควรมีสุขภาพจิตดี

นายแพทย์ผน แสงสิงแก้ว กล่าวว่า "ถ้าครูอยู่ด้วยกัน รักใคร่กันดี รักนักเรียน และสอนนักเรียนด้วยความเอาใจใส่ โรงเรียนก็เหมือนมีสุขภาพจิตดี มีความสุขสบาย นักเรียนก็มีความสุข แต่ถ้าครูมีสุขภาพจิตไม่ดี หงุดหงิด ฉุนเฉียว หวาดกลัว นักเรียนก็มีสุขภาพจิตไม่ดีไปด้วย" ดังนั้นครูจึงเป็นสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่สำคัญที่สุดของนักเรียน และเป็นบุคคลที่จำเป็นต้องมีสุขภาพจิตดี และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่าบุคคลอื่น ๆ ในสังคม (สุชาติ โสภประยูร 2525 : 138-140)

2. ควรจัดโครงการสุขภาพจิตในโรงเรียน

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีปัญหาสุขภาพจิตในระดับปานกลาง และมีปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียน อนาคต : อาชีพและการศึกษา การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัว ผู้บริหารโรงเรียนและครูควรจัดการส่งเสริมและป้องกันรักษาสุขภาพจิตและการปรับตัว

ของนักเรียนในรูปแบบของ "โครงการสุขภาพจิตในโรงเรียน" ซึ่งควรบริหารจัดการในสิ่งต่อไปนี้

2.1 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนจะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียน คือ สถานที่ในโรงเรียน บุคลากรในโรงเรียน เช่น ครู ผู้บริหาร ภารโรง เพื่อน ดังนั้นโรงเรียนควรจัดการในสิ่งต่อไปนี้

2.1.1 จัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียน เช่น มีสนามกีฬาเพียงพอ อุปกรณ์การกีฬาเพียงพอ อาคารสถานที่และอุปกรณ์เพียงพอ เป็นต้น แต่เนื่องจากโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ มีสถานที่จำกัดไม่มีสนามให้นักเรียนออกกำลังกาย เพราะฉะนั้นโรงเรียนควรจัดอุปกรณ์ที่สามารถใช้ออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องอาศัยทักษะและสถานที่มาก เช่น ชุดออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและจักรยานติดอยู่กับที่ เพื่อพัฒนาระบบการทำงานของกล้ามเนื้อและหัวใจ

2.1.2 จัดโครงการอบรมสุขภาพจิตในหัวข้อ "สุขภาพจิตและการปรับตัวในสภาพปัจจุบัน" แก่ครูและบุคลากรในโรงเรียนปีละ 1 ครั้ง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต

3.1 จัดการบริหารทางด้านสุขภาพจิตการปรับตัวและการแนะแนว

3.1.1 ควรจัดการอบรมและสัมมนาทางวิชาการในหัวข้อ "สุขภาพจิต การปรับตัวและการแนะแนว" โดยเชิญจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักจิตวิทยาแนะแนว อีกทั้งบุคคลในอาชีพต่าง ๆ มาอภิปรายและจัดบริการตรวจสุขภาพจิตนักเรียน และหากมีนักเรียนคนใดที่ครูสุซศึกษา ครูประจำชั้น หรือครูแนะแนวเห็นว่ามีความเสี่ยงสุขภาพจิตและไม่สามารถช่วยเหลือได้ก็สามารถส่งต่อให้จิตแพทย์รักษาได้ทันที

4.1 ด้านหลักสูตรและการสอน

4.1.1 โรงเรียนควรจัดชั่วโมงว่างให้นักเรียนได้ฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของนักเรียนในวัยรุ่น ให้จิตใจสงบ ไม่หึงข่าน

4.1.2 ในด้านการปรับตัวทางการเรียน ครูควรจัดสอนซ่อมเสริม ให้แก่นักเรียนที่มีปัญหาการเรียนในวิชาที่นักเรียนมีปัญหหรือได้คะแนนต่ำ

4.1.3 โรงเรียนควรปรับปรุงหลักสูตรและการสอนให้เป็นแบบ ประชาธิปไตย โดยให้นักเรียนมีสิทธิ์และอิสระมากยิ่งขึ้น จะเป็นการลดความเครียดและ ความวิตกกังวล

4.1.4 ครูและผู้บริหารควรร่วมมือกันปรึกษาเกี่ยวกับนักเรียนที่มี ปัญหาสุขภาพจิตและการปรับตัว โดยการจัดตั้งสมาคมผู้ปกครองให้ครบทุกโรงเรียน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนักเรียนในเขตและนอกเขตกรุงเทพมหานคร
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนในเขตและนอกเขตกรุงเทพมหานคร
3. ควรศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโดยการตรวจร่างกายและ สัมภาษณ์
4. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียน
5. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนที่มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกับ สุขภาพจิต