

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายในการวิจัย
2. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
3. สรุปผล
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เฉพาะโรงเรียนที่มีครูพระเข้าไปสอน ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1

2. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เฉพาะโรงเรียนที่มีครูพระเข้าไปสอน ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 กับ จำนวนบุคคลในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการช่วยเหลืองานผู้ปกครองต่อสัปดาห์

3. เพื่อเปรียบเทียบการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เฉพาะโรงเรียนที่มีครูพระเข้าไปสอน ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ความศรัทธาในหลักธรรมะ การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง และลักษณะการเรียนรู้ธรรมะกับพระสงฆ์และครู

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เฉพาะโรงเรียนที่มีครูพระเข้าไปสอน ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 จำนวน 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวนนักเรียน 3,433 คน ในปีการศึกษา 2551 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอน (finite population) จึงใช้สูตรยามาเน่ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และยอมให้มีความคลาดเคลื่อนได้ 0.05 คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง (สุวรีย์ ศิริโกภาภิรมย์, 2546, หน้า 445) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 358 คน โดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) เพื่อให้

ได้กลุ่มตัวอย่างครอบคลุมในทุกกลุ่ม การสุ่มตัวอย่างแต่ละชั้น จะใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ในการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เฉพาะโรงเรียนที่มีครูพระเข้าไปสอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน เป็นแบบตรวจสอบรายการและมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน พบว่าค่าดัชนี (index of item objective congruence: IOC) ความสอดคล้อง (IOC) รายข้อมีค่าระหว่าง 0.8-1.00 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปดำเนินการทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เฉพาะโรงเรียนที่มีครูพระเข้าไปสอน ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยจำแนกแต่ละชั้นเรียน คือ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 10 คน และ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน นำแบบสอบถามดังกล่าวมาทำการวิเคราะห์ และ หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9738

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอน ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติความถี่ (frequency) และ ร้อยละ (percentage)

ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation : S.D.)

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

3.1 ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 กับจำนวนบุคคลในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการช่วยเหลืองานผู้ปกครองต่อสัปดาห์ ตามลำดับ โดยใช้การทดสอบ ไค-สแควร์

3.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน ความศรัทธาในหลักธรรมะ จำนวนบุคคลในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การช่วยเหลืองานผู้ปกครองต่อสัปดาห์ การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองและลักษณะการเรียนธรรมะกับพระสงฆ์และครู วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที สำหรับตัวแปร 2 กลุ่ม การวิเคราะห์ทางเดียว (one-way ANOVA) สำหรับ

ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีสถานภาพตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป เมื่อพบความแตกต่างของนัยสำคัญทางสถิติจะใช้การทดสอบเป็นรายคู่ ด้วยเซฟเฟ (Scheffe's test)

สรุปผล

การวิจัยเรื่องการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 พบว่า

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นหญิงร้อยละ 53.35 เรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และประถมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 34.08 มีความศรัทธาในหลักธรรมระดับปานกลางร้อยละ 66.20 จำนวนบุคคลในครอบครัวมากกว่า 3 คน ร้อยละ 82.12 อาชีพของผู้ปกครองเป็นพนักงาน ร้อยละ 33.52 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง ร้อยละ 81.01 มีการช่วยเหลืองานผู้ปกครองต่อสัปดาห์เป็นบางวัน ร้อยละ 55.87 ถูกอบสั่งสอนจากผู้ปกครองเมื่อทำความผิด ร้อยละ 60.06 ชอบเรียนธรรมะกับพระสงฆ์และครู ร้อยละ 81.01

2. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 (ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6) ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 มีการปฏิบัติในภาพรวม และ 5 รายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ดังนี้ 2.1) ด้านการบริโภคอาหารและด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัญญา สมาธิ และศีล 2.2) ด้านการศึกษาและด้านการพักผ่อน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา 2.3) ด้านการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม ได้แก่ ปัญญา ศีล และสมาธิ

3. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 3.1) ไม่มีความสัมพันธ์กับจำนวนบุคคลในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทั้งในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม ตามลำดับ 3.2) ไม่มีความสัมพันธ์กับ อาชีพของผู้ปกครอง ทั้งในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษา ด้านการพักผ่อน และด้านการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม แต่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับด้านการออกกำลังกาย 3.3) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กับ การช่วยเหลืองานผู้ปกครองต่อสัปดาห์ และมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับด้านการศึกษา ด้านการออกกำลังกาย และด้านการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคมตามลำดับ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับด้านการบริโภคอาหาร และด้านการพักผ่อน

4. การเปรียบเทียบการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 เมื่อจำแนกตามตัวแปร ดังนี้

4.1 เพศ นักเรียนชายและหญิง มีการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ในด้านการบริโภคอาหารและด้าน

การศึกษาตามลำดับ ส่วนด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน การช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม และภาพรวมไม่แตกต่างกัน

4.2 ระดับชั้นเรียนและการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองซึ่งทำให้การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ไม่แตกต่างกันทางสถิติในด้าน การบริโภคอาหาร การศึกษา การออกกำลังกาย การพักผ่อน การช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม และภาพรวม

4.3 ลักษณะการเรียนธรรมะกับพระสงฆ์และครู ซึ่งทำให้การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ในด้านการศึกษา (เรียนกับพระสงฆ์แตกต่างกับเรียนกับพระสงฆ์และครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) และภาพรวม (ไม่มีรายคู่ใดแตกต่างกัน) ตามลำดับ

4.4 ความศรัทธาในหลักธรรมะ ซึ่งทำให้การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในรายด้านและภาพรวม ซึ่งด้านการบริโภคอาหาร และด้านการศึกษา มีค่าเฉลี่ยรายคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อยู่ 3 คู่ เหมือนกัน คือ 1) กลุ่มศรัทธามากกับกลุ่มศรัทธาปานกลาง 2) กลุ่มศรัทธามากกับกลุ่มศรัทธาน้อย และ 3) กลุ่มศรัทธาปานกลางกับกลุ่มศรัทธาน้อย ด้านการออกกำลังกาย ด้านการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม และภาพรวม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยรายคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อยู่ 2 คู่ เหมือนกัน คือ 1) กลุ่มศรัทธามากกับกลุ่มศรัทธาปานกลาง 2) กลุ่มศรัทธาปานกลางกับกลุ่มศรัทธาน้อย และด้านการพักผ่อน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยรายคู่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพียง 1 คู่ คือกลุ่มศรัทธามากกับกลุ่มศรัทธาปานกลาง

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ผู้วิจัยมีหัวข้อในการอภิปรายผลดังนี้

1. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ด้านไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการบริโภคอาหาร คือ การรับประทานอาหารเช้า บำรุงร่างกายให้มีความเจริญเติบโตแข็งแรงมีการน่ายที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับเรณูมาศ มาอุ่น, และวรวิทย์ อรรถโกวิทชาติ (2548, หน้า147) กล่าวว่า การบริโภคอาหาร คือ การรับประทานอาหารเช้าที่เข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการเจริญเติบโต การดำรงสุขภาพให้เป็นปกติ และการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย

2. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ด้านไตรสิกขากับการศึกษา พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการศึกษา คือ การพัฒนามนุษย์ให้เจริญงอกงามทุกด้าน เช่น ด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะคิด พฤติกรรม ค่านิยมคุณธรรมเพื่อให้บุคคลที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดี มีประสิทธิภาพที่จะสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ สอดคล้องกับพระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต) (2541, หน้า 2) กล่าวว่า การศึกษามาจากคำว่า สิกขาในภาษาบาลี หมายถึง การแสวงหาวิชา คำว่า วิชา หมายถึง ความรู้ สภาวะแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ดังนั้นสิกขาหรือศึกษาจึงหมายถึงการแสวงหาวิชา หรือความรู้แจ้ง ซึ่งก็หมายถึงปัญญา หน้าที่สำคัญของการศึกษา คือ การสร้างปัญญา พระพุทธเจ้าได้เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา

3. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการออกกำลังกาย คือ การทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงมีความต้านทานต่อโรคต่าง ๆ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับมนัส ยอดคำ (2548, หน้า 49-52) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การประกอบกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อน พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการพักผ่อน คือการหยุดพักในการทำงานชั่วคราว หรือหยุดพักในการทำสิ่งใด ๆ ชั่วคราว เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนคลายเครียด ทำให้ร่างกายได้ปรับสภาพ เพื่อสร้างเสริมพลังงานใหม่ทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป และเมื่อมีการทำงานอีกครั้งหลังจากพักผ่อนจะทำให้งานได้คุณภาพ และมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับวัฒนา รวยสำราญ, ชูชาติ สร้อยทอง, พัชรินทร์ สร้อยทอง, สุพน ทิมอ่ำ และไพรัช บุญขำย (2550, หน้า 70) กล่าวว่า การพักผ่อนเป็นกิจกรรมคลายความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงานหรือการออกกำลังกายในแต่ละวัน การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ เพราะทำให้ได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

5. การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ด้านไตรสิกขากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหลายล้วนแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นถ้าสิ่งแวดล้อมทางสังคมดีก็จะช่วยให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น การดำรงชีวิตก็สะดวกสบายและปลอดภัย สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์

ถ้าทุกคนช่วยกันรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย จัดสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ กำจัดสิ่งของที่สกปรกออกจากที่อยู่อาศัย ถนน หนทางให้สะอาดเรียบร้อย บุคคลในชุมชนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข นอกจากนั้นต้องช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทุกคนและประเทศชาติ ส่วนนักเรียนแม้ยังเป็นเด็กอยู่แต่ก็สามารถทำหน้าที่ช่วยเหลือสังคมได้เช่นกัน เช่น ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน นำวิชาความรู้มาทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติปกป้องรักษาและสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติไว้ และยังสามารถแนะนำหรือชักชวนบุคคลในครอบครัวหรือผู้ที่เกี่ยวข้องให้ไปเลือกตั้ง การเสียภาษี ปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2547, หน้า 68-69) กล่าวว่า ทุก ๆ วันต้องพบประมุขคน ต้องรับประทานอาหารเช้า ต้องสูดอากาศเพื่อการหายใจ ต้องใช้บริการรถโดยสารหรือยานพาหนะอื่น ๆ ในการเดินทาง ต้องไปเรียนหนังสือที่โรงเรียน ต้องอยู่กับครอบครัวที่บ้าน วันหยุดก็อาจไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากมายถ้าสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่ในสภาพที่สกปรกมีเชื้อโรค เสียงดัง และมีอันตราย ก็เสี่ยงต่อการติดโรค ได้รับความรำคาญและอาจได้รับอันตรายด้วย ดังนั้นทุกคนจึงควรช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อเป็นการช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวมให้อยู่ในสภาพที่ดีและปลอดภัยเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคน

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรี เขต 1 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ด้านไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร ในด้านของสมาธิมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ นักเรียนไม่เล่นหรือคุยกันในเวลารับประทานอาหาร ซึ่งครูผู้สอนควรดักเตือนและส่งเสริมให้นักเรียนไม่เล่นหรือคุยกันในเวลารับประทานอาหาร

1.2 ด้านไตรสิกขากับการศึกษา ในด้านของปัญญามีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ นักเรียนเชื่อในเหตุและผลน้อยแต่เชื่อโดยคำบอกเล่ามากกว่า ซึ่งครูผู้สอนควรดำเนินการอบรมให้นักเรียนเชื่อในเหตุและผลให้มากขึ้นไม่ให้เชื่อโดยคำบอกเล่า

1.3 ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย ในด้านของศีลมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ศีลกับการออกกำลังกาย นักเรียนไม่มีการควบคุมตนเองให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งครูผู้สอนควรกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้นักเรียนเข้าใจ

1.4 ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อน ในด้านของสมาธิมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ สมาธิกับการพักผ่อน คือนักเรียนมีความเครียดหรือความวิตกกังวล ซึ่งครูผู้สอนควรกล่าวถึงวิธีการพักผ่อนอย่างมีสมาธิว่าเป็นวิธีระงับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้

1.5 ด้านไตรสิกขากับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม ในด้านของศีลมีรายชื่อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ศีลกับการช่วยเหลือส่วนรวมหรือสังคม คือนักเรียนมีการพูดก่อกวน ส่อเสียด หยาบคายต่อคนอื่น ซึ่งครูผู้สอนควรกล่าวถึงข้อเสียของการพูดก่อกวน ส่อเสียด และ หยาบคายต่อผู้อื่นให้นักเรียนได้รู้และเข้าใจ

1.6 จากผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ชอบเรียนธรรมะกับพระสงฆ์น้อยมากมีเพียง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.03 ซึ่งสาเหตุมาจากปัจจัยดังนี้ คือ บางโรงเรียนที่มีพระสงฆ์เข้าไปสอนวิชาพระพุทธศาสนา ธรรมะ ศีลธรรม โดยทางโรงเรียนเป็นผู้กำหนดให้พระสงฆ์สอนตามที่โรงเรียนกำหนดไว้ บางโรงเรียนให้พระสงฆ์สอนสัปดาห์ละหนึ่งคาบและเป็นตอนเย็นวันศุกร์ส่วนมากจะเป็นชั่วโมงสุดท้ายซึ่งเด็กไม่มีจิตใจที่อยากจะเรียน เด็กอยากกลับบ้านเต็มที่แล้ว และให้พระสงฆ์เน้นแต่พิธีกรรมทางศาสนาหรือการนั่งสมาธิอย่างเดียวซึ่งทำให้เด็กนักเรียนไม่ชอบเบียดต่อการเรียน และเวลาที่จำกัดอย่างนี้ทำให้พระสงฆ์สอนไม่ได้เต็มที่ แต่ความเป็นจริงแล้วพระสงฆ์ที่เข้าไปสอนศีลธรรมในโรงเรียนนั้นก็ล้วนแต่เป็นพระสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถพอ เพราะได้คัดเลือกเอาตามกฎของมหาเถรสมาคมเป็นอย่างดี นอกจากนั้นท่านก็มีวิธีการสอนของท่าน และท่านยังมีสื่อต่างๆ เกี่ยวกับศีลธรรมที่สามารถประยุกต์ให้เข้ากับยุคปัจจุบันและให้เข้ากับเด็กนักเรียนเพื่อให้ผู้เรียนชอบในการเรียนธรรมะให้มากขึ้น แต่ท่านไม่ได้ทำอย่างที่ท่านถนัดจึงทำให้นักเรียนไม่ชอบเรียนพระพุทธศาสนา ธรรมะ ศีลธรรม กับพระสงฆ์ จึงอยากเสนอให้ทุกๆ โรงเรียนที่มีพระสงฆ์เข้าไปสอนควรให้เวลาท่านเต็มที่และอย่ากำหนดให้ท่านสอนตามที่โรงเรียนกำหนด ควรปล่อยให้ท่านสอนตามวิธีของท่านจึงจะได้ผลเท่าที่ควร

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 และ 3-4 ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดอื่น

2.2 ควรศึกษาการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของครูและผู้บริหารในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสระบุรีและในจังหวัดอื่น

2.3 ควรศึกษาการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาในชีวิตประจำวันของนักเรียนในด้านไตรสิกขากับการพบเพื่อน, ไตรสิกขากับการเล่นเกมส์, ไตรสิกขากับยาเสพติด, และไตรสิกขากับการใช้จ่าย