

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

- ๕.๑ วัตถุประสงค์ในการศึกษา
- ๕.๒ ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา
- ๕.๓ สรุปผลการศึกษา
- ๕.๔ อภิปรายผล
- ๕.๕ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ วัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑. เพื่อศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๒. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับ จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการช่วยเหลืองานผู้ปกครองต่อสัปดาห์

๓. เพื่อเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง

๕.๒ ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำนวน ๓ ชั้น ได้แก่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ จำนวนนักเรียนทั้งหมด ๓๕๘ คน สำหรับปีการศึกษา ๒๕๕๕ ในการศึกษาค้นครั้งนี้มีจำนวนประชากรที่แน่นอน (finite population) จึงใช้สูตรยามานะ (Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ๐.๙๕ และยอมให้มีความคลาดเคลื่อนได้ ๐.๐๕

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ ได้แก่แบบสอบถามเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เครื่องมือในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นจำนวน 1 ฉบับ แบ่งออกเป็น 2 ตอน มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการและมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๕ คน พบว่าค่าดัชนี (index of item objective congruence : IOC) ความสอดคล้อง (IOC) รายข้อมีค่าระหว่าง ๐.๘ - ๑.๐๐ นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงแล้วไปดำเนินการทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำนวน ๓๐ คน โดยจำแนกแต่ละชั้นเรียน คือชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๑๐ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑๐ คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๐ คน นำแบบสอบถามดังกล่าวมาทำการวิเคราะห์ และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๗๓๘

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น ๓ ตอน ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานการศึกษา ดังนี้

ตอนที่ ๑ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติความถี่ (frequency) และร้อยละ (percentage)

ตอนที่ ๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation: S.D.)

ตอนที่ ๓ การทดสอบสมมติฐาน

๓.๑ ความสัมพันธ์ระหว่างการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก กับอาชีพของผู้ปกครองฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ตามลำดับ โดยใช้การทดสอบไค-สแควร์

๓.๒ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับของการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก จำแนกตามเพศ ระดับชั้นเรียน และการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองตามลำดับ วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที สำหรับตัวแปร ๒ กลุ่ม การวิเคราะห์ทางเดียว (One-way ANOVA) สำหรับผู้ตอบแบบสอบถามที่มีสถานภาพตั้งแต่ ๓ กลุ่มขึ้นไป เมื่อพบความแตกต่างของนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ ด้วยเชฟเฟ (Schaffer's test)

๕.๓ สรุปผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก พบว่า

๕.๓.๑. สถานภาพเป็นหญิงคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๕ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๖๔ ผู้ปกครองมีอาชีพทำงานบริษัทเอกชนหรือโรงงาน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๕๒ ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๐๐ และนักเรียนถูกอบรมสั่งสอนจากผู้ปกครองเมื่อทำความผิด ร้อยละ ๖๐.๐๖

๕.๓.๒. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก มีการปฏิบัติในภาพรวม จำนวนทั้ง ๕ ด้าน อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยดังนี้ (๒.๑) ด้านการบริโภคอาหารและด้านการออกกำลังกายได้แก่ ปัญญา สมาธิ และศีล (๒.๒) ด้านการศึกษาและด้านการพักผ่อน ได้แก่ ศีล สมาธิและ และปัญญา (๒.๓) ด้านการมีจิตอาสาได้แก่ ปัญญา ศีล และสมาธิ

๕.๓.๓. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก (๓.๑) ไม่มีความสัมพันธ์กับจำนวนบุคคลในครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ทั้งในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษาด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน และด้านการมีจิตอาสา ตามลำดับ (๓.๒) ไม่มีความสัมพันธ์กับอาชีพของผู้ปกครอง ทั้งในภาพรวม ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษา ด้านการพักผ่อน และด้านการมีจิตอาสาแต่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับด้านการออกกำลังกาย (๓.๓) มีความสัมพันธ์อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ กับด้านการศึกษา ด้านการออกกำลังกาย และด้านการมีจิตอาสาตามลำดับ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับด้านบริโภคอาหาร และด้านการพักผ่อน

๕.๓.๔. การเปรียบเทียบการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก เมื่อจำแนกตามตัวแปรดังนี้

(๑) เพศ นักเรียนชายและหญิง มีการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และ ๐.๐๐๑ ในด้านการบริโภคอาหารและด้านการศึกษาตามลำดับ ส่วนด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีจิตอาสาภาพรวมไม่แตกต่างกัน

(๒) ระดับชั้นเรียนและการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองซึ่งทำให้การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ในด้านการบริโภคอาหาร ด้านการศึกษาด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีจิตอาสา และภาพรวมไม่แตกต่างกัน

๕.๔ อภิปรายผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยมีหัวข้อในการอภิปรายผลดังนี้

๕.๔.๑ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการบริโภคอาหารคือการประพาสอาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้มีความเจริญเติบโตแข็งแรงมีพละนามัยที่สมบูรณ์ การบริโภคอาหาร คือการรับประทานอาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการเจริญเติบโต การดำรงสุขภาพให้เป็นปกติ และการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๕.๔.๒ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการศึกษาพบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการศึกษาคือการพัฒนามนุษย์ให้เจริญงอกงามทุกด้าน เช่นด้านความรู้ ความสามารถ ทศณคติ พฤติกรรม ค่านิยมคุณธรรมเพื่อให้บุคคลที่ดีและเป็นสมาชิกที่ดี มีประสิทธิภาพที่จะสร้างความเจริญให้แก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ การศึกษามาจากคำว่า สิกขาในภาษาบาลี หมายถึงการแสวงหาวิชา คำว่า วิชาหมายถึงความรู้ สภาวะแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ดังนั้นสิกขาหรือศึกษาจึงหมายถึงการแสวงหาวิชาหรือความรู้แจ้ง ซึ่งก็หมายถึงปัญญา หน้าที่สำคัญของการศึกษา คือการสร้างปัญญา พระพุทธเจ้าได้เปรียบปัญญาเหมือนแสงสว่าง ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา

๕.๔.๓ การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก1 ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการออกกำลังกาย คือการทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนเพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงมีความต้านทานต่อโรคต่างๆ และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย คือ การประกอบกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕.๔.๔. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อนพบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งการพักผ่อนคือการหยุดพักในการทำงานชั่วคราว หรือหยุดพักในการทำสิ่งใดๆ ชั่วคราว เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนคลายเครียด ทำให้ร่างกายได้ปรับสภาพ เพื่อสร้างเสริมพลังงานใหม่ทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป และเมื่อมีการทำงานอีกครั้งหลังจากพักผ่อนจะทำให้

งานได้คุณภาพ และมีประสิทธิภาพ การพักผ่อนเป็นกิจกรรมคลายความเครียดและความเหนื่อย
ล้าจากการทำงานหรือการออกกำลังกายในแต่ละวัน การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ เพราะ
ทำให้ได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ

๕.๔.๕. การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
๔-๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ด้านไตรสิกขากับการมีจิตอาสา พบว่าภาพรวมอยู่
ในระดับมาก ซึ่งสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหลายล้วนแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นถ้าสิ่งแวดล้อมทาง
สังคมดีจะช่วยให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น การดำรงชีวิตก็สะดวกสบายและปลอดภัยมีความสำคัญ
ความสำคัญต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ถ้าทุกคนช่วยกันรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย
จัดสิ่งแวดล้อมอย่างถูกสุขลักษณะ กำจัดสิ่งของที่สกปรกออกจากที่อยู่อาศัย ถนนทางให้สะอาด
เรียบร้อย บุคคลในชุมชนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข นอกจากนั้นต้องช่วยกันอนุรักษ์ทรัพยากร
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อทุกคนและประเทศชาติ ส่วนนักเรียน
แม้ยังเป็นเด็กอยู่แต่ก็สามารถทำหน้าที่ช่วยเหลือสังคมได้โดยมีจิตอาสา เช่นกัน เช่น ตั้งใจศึกษา
เล่าเรียน นำวิชาความรู้มาทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติปกป้องรักษาและสืบสานศิลปะ
วัฒนธรรมของชาติไว้ และยังมีจิตใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความเสียสละของส่วนตัวเพื่อประโยชน์
ส่วนรวม จะเห็นได้ว่ามีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ก็เป็นการแสดงออกถึงการมีจิต
อาสา ได้ช่วยเหลือสังคมหรือส่วนรวมให้อยู่ในสภาพที่ดีและปลอดภัยเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและ
ประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดีของสังคม

๕.๕ ข้อเสนอแนะ

๕.๕.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาเรื่อง การนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑.๑ ด้านไตรสิกขากับการบริโภคอาหาร ในด้านของสมาธิมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ย
ต่ำที่สุด คือนักเรียนไม่เล่นหรือคุยกันในเวลารับประทานอาหาร ซึ่งครูผู้สอนควรตักเตือนและ
ส่งเสริมให้นักเรียนไม่เล่นหรือคุยกันในเวลารับประทานอาหาร

๑.๒ ด้านไตรสิกขากับการศึกษา ในด้านของปัญญามีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ นักเรียนเชื่อในเหตุและผลน้อยแต่เชื่อโดยคำบอกเล่ามากกว่า ซึ่งครูผู้สอนควรดำเนินการอบรมให้นักเรียนเชื่อในเหตุและผลให้มากขึ้นไม่ให้เชื่อโดยคำบอกเล่า

๑.๓ ด้านไตรสิกขากับการออกกำลังกาย ในด้านของศีลมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ศีลกับการออกกำลังกาย นักเรียนไม่มีการควบคุมตนเองให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งครูผู้สอนควรกล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๑.๔ ด้านไตรสิกขากับการพักผ่อน ในด้านของสมาธิมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ สมาธิกับการพักผ่อน คือ นักเรียนมีความเครียดหรือความวิตกกังวล ซึ่งครูผู้สอนควรกล่าวถึงวิธีการพักผ่อนอย่างมีสมาธิว่า เป็นวิธีระงับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้เป็นอย่างดี

๑.๕ ด้านไตรสิกขากับการมีจิตอาสา ในด้านของศีลมีรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ศีลกับการมีจิตอาสา คือการช่วยเหลืองานของห้องเรียนและกิจกรรมของโรงเรียนเสมอ ซึ่งครูผู้สอนควรให้คำแนะนำ ให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการอยู่ร่วมกันในสังคมว่า มีความจำเป็นที่ทุกคนจะต้องรู้จักหน้าที่ของตนเอง ต้องรู้จักแบ่งปัน และมีจิตอาสาให้ความร่วมมือ และช่วยเหลืองานของส่วนรวม โดยเฉพาะ กิจกรรมของโรงเรียน เพราะเมื่อกิจกรรมของสังคมสังคมดำเนินไปได้ อย่างเป็นระบบระเบียบเรียบร้อย ทุกคนมีความรับผิดชอบ มีความสามัคคีรู้จักเสียสละเพื่อให้องค์กรดำเนินไปได้ด้วยดี เป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลทั่วไปแล้วนั้น เราซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมย่อมมีความภาคภูมิใจในองค์กรของตน และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

๕.๕.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

๒.๑ ควรศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๒.๒ ควรศึกษาการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวัน ของครูและผู้บริหารในสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๑ จังหวัดนครนายก

๒.๔ ควรมีการศึกษาขยายผลการนำหลักไตรสิกขาไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนในด้านต่าง ๆ โดยการออกแบบสอบถาม เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการนำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ต่อไป