

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฅ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย	๔
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ แนวคิด ที่เกี่ยวกับความสุข	๖
๒.๑.๑ ความหมายของความสุข	๗
๒.๑.๒ ความสุขในทางพระพุทธศาสนา	๘
๒.๑.๓ องค์ประกอบของความสุข	๑๑
๒.๑.๔ วิธีแสวงหาความสุข	๑๓
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรม	๑๖
๒.๒.๑ ความหมายของการปฏิบัติธรรม	๑๖
๒.๒.๒ ความหมายของอานาปานสติสมาธิ	๑๘
๒.๒.๓ อานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๒๐
๒.๒.๔ อานาปานสติที่ปรากฏในคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง	๒๑
๒.๒.๕ ประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิ	๒๕
๒.๒.๖ อานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิ	๒๗

๒.๓	สภาพพื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย	๓๐
๒.๔	หลักการปฏิบัติอานาปานสติในวัดอ้อมน้อย	๓๐
๒.๕	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๕
๒.๖	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๓๘
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๓๙
๓.๑	ลำดับขั้นตอนการวิจัย	๓๙
๓.๒	กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๔๐
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๐
๓.๔	เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล	๔๒
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้	๔๒
บทที่ ๔	ผลการวิจัย	๔๔
๔.๑	ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	๔๕
๔.๒	ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์	๔๘
๔.๓	องค์ความรู้จากการวิจัย	๕๑
บทที่ ๕	สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๕๔
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๕๔
๕.๒	อภิปรายผลการวิจัย	๕๖
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๕๙
บรรณานุกรม		๖๐
ภาคผนวก		๖๔
	ผนวก ก. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยแบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๖๔
	ผนวก ข. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๗๐
	ผนวก ค. ตารางสรุปค่าความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย	๗๘
	ผนวก ง. ตารางสรุปค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย	๘๑
	ผนวก จ. หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย	๘๕
	ผนวก ฉ. ประวัติความเป็นมา “วัดอ้อมน้อย”	๘๘
	ผนวก ช. หลักการปฏิบัติอานาปานสติ “วัดอ้อมน้อย”	๙๙
	ผนวก ฌ. รูปภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูล	๑๑๑
ประวัติผู้วิจัย		๑๒๒

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ	๔๕
ตารางที่ ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อายุ	๔๕
ตารางที่ ๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ระดับการศึกษา	๔๖
ตารางที่ ๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อาชีพ	๔๖
ตารางที่ ๔.๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม สถานภาพการสมรส	๔๗
ตารางที่ ๔.๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	๔๗
ตารางที่ ๔.๗ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม	๔๘
ตารางที่ ๔.๘ ผลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความสุข จากการปฏิบัติธรรมโดยภาพรวม	๔๘
ตารางที่ ๔.๙ ผลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความสุขทางกาย	๔๙
ตารางที่ ๔.๑๐ ผลค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับความสุขทางจิตใจ	๕๐
ตารางที่ ๔.๑๑ ผลการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมที่ส่งผลต่อ ความสุขของพุทธศาสนิกชน	๕๑

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	๓๘