

## สารบัญ

| เรื่อง                                           | หน้า |
|--------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย                                  | ก    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                               | ค    |
| กิตติกรรมประกาศ                                  | จ    |
| สารบัญ                                           | ฉ    |
| สารบัญตารางและแผนภาพ                             | ช    |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ                        | ณ    |
| <b>บทที่ ๑ บทนำ</b>                              | ๑    |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา               | ๑    |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย                      | ๕    |
| ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย                            | ๖    |
| ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ                          | ๖    |
| ๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย          | ๖    |
| ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง    | ๖    |
| ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย                           | ๑๒   |
| ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                    | ๑๔   |
| <b>บทที่ ๒ แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง</b> | ๑๕   |
| ๒.๑ การสื่อสารกับตนเองตามแนวคิดตะวันตก           | ๑๕   |
| ๒.๑.๑ คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภท และรูปแบบ        | ๑๕   |
| ๒.๑.๒ การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเอง           | ๒๑   |
| ๒.๑.๓ ขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง        | ๒๒   |
| ๒.๑.๔ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง   | ๒๔   |
| ๒.๒ การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา             | ๒๖   |
| ๒.๒.๑ คำจำกัดความ ลักษณะ ประเภทและรูปแบบ         | ๒๘   |
| ๒.๒.๒ การเกิดขึ้นของการสื่อสารกับตนเอง           | ๔๐   |
| ๒.๒.๓ ขั้นตอนหรือกระบวนการสื่อสารกับตนเอง        | ๔๐   |
| ๒.๒.๔ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารกับตนเอง   | ๕๔   |

|                |                                                          |     |
|----------------|----------------------------------------------------------|-----|
| ๒.๓            | สรุปสาระสำคัญประจำบท                                     | ๕๖  |
| <b>บทที่ ๓</b> | <b>ศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา</b> | ๖๑  |
| ๓.๑            | ความสำคัญของการสื่อสารกับตนเอง                           | ๖๑  |
| ๓.๑.๑          | ด้านการสื่อสาร                                           | ๖๑  |
| ๓.๑.๒          | ด้านการแสดงพฤติกรรม                                      | ๖๕  |
| ๓.๑.๓          | ด้านการดำเนินชีวิต                                       | ๖๘  |
| ๓.๑.๔          | ด้านการพัฒนาตนเอง                                        | ๖๙  |
| ๓.๑.๕          | ด้านการปฏิบัติธรรม-บรรลุมรรค                             | ๗๐  |
| ๓.๒            | ประโยชน์และโทษของการสื่อสารกับตนเอง                      | ๗๗  |
| ๓.๒.๑          | ประโยชน์ของการสื่อสารกับตนเอง                            | ๗๗  |
| ๓.๒.๒          | โทษของการสื่อสารกับตนเอง                                 | ๗๙  |
| ๓.๓            | การใช้การสื่อสารกับตนเองในพระพุทธศาสนา                   | ๘๒  |
| ๓.๓.๑          | ข้อควรระมัดระวังในการสื่อสารกับตนเอง                     | ๘๕  |
| ๓.๓.๒          | การสื่อสารกับตนเองที่ควรเป็น                             | ๘๘  |
| ๓.๔            | สรุปสาระสำคัญประจำบท                                     | ๙๑  |
| <b>บทที่ ๔</b> | <b>สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ</b>                      | ๙๔  |
| ๔.๑            | สรุปผลการวิจัย                                           | ๙๔  |
| ๔.๑.๑          | แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารกับตนเอง                        | ๙๔  |
| ๔.๑.๒          | ศึกษาความสำคัญของการสื่อสารกับตนเอง                      | ๙๙  |
|                | ในพระพุทธศาสนา                                           |     |
| ๔.๒            | ข้อเสนอแนะ                                               | ๑๐๒ |
| ๔.๒.๑          | ข้อเสนอแนะทางวิชาการ                                     | ๑๐๓ |
| ๔.๒.๒          | ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์                           | ๑๐๓ |
|                | <b>บรรณานุกรม</b>                                        | ๑๐๕ |
|                | <b>ประวัติผู้วิจัย</b>                                   | ๑๑๑ |