

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ หลักธรรมที่เกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท	
๒.๑ ความหมายและความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ ๑๔	
๒.๑.๑ ความหมายของสติและสัมปชัญญะ ๑๔	
๒.๑.๒ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ ๑๘	
๒.๒ หลักคำสอนเรื่องสติและสัมปชัญญะในองค์ธรรมต่างๆ ๒๑	
๒.๒.๑ สติและสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน ๔ ๒๓	
๒.๒.๒ สติและสัมปชัญญะในสัมมัปปธาน ๔ ๒๓	
๒.๒.๓ สติและสัมปชัญญะในอิทธิบาท ๔ ๒๔	
๒.๒.๔ สติและสัมปชัญญะในอินทรีย์ ๕ ๒๕	
๒.๒.๕ สติและสัมปชัญญะในพละ ๕ ๒๖	
๒.๒.๖ สติและสัมปชัญญะในโพชฌงค์ ๗ ๒๖	
๒.๒.๗ สติและสัมปชัญญะในอริยมรรคมีองค์ ๘ ๒๗	

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๒.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะ	๒๙
๒.๓.๑ ธรรมที่เกื้อกูลต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๓๐
๒.๓.๒ อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕	๓๓
๒.๓.๓ อัปปมาท	๓๖
๒.๓.๔ ภาวนา ๔	๓๗
๒.๔ ประโยชน์ของสติและสัมปชัญญะ	๓๙
๒.๔.๑ การระลึกรู้ในอารมณ์และเป็นสิ่งยับยั้งมิให้จิตตกไปในฝ่ายอกุศล	๔๐
๒.๔.๒ การไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ของสติ	๔๑
๒.๔.๓ การจดจำได้แม่นยำ	๔๒
๒.๔.๔ สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก	๔๒
๒.๔.๕ ห้ามไม่ให้สร้างกรรมชั่ว	๔๓
๒.๔.๖ ป้องกันการก่อเวร	๔๓
๒.๔.๗ การเตรียมตัวก่อนตาย	๔๔
๒.๔.๘ สติใช้เพื่อรู้เท่าทันในสังขาร ๓ หรือสติสัมปชัญญะ ๓ ระดับ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา	๔๔
๒.๔.๙ สติ ๓ กาล คืออดีต อนาคต ปัจจุบัน	๔๖
๒.๔.๑๐ ไม่ตกเป็นทาสของโลกธรรม ๘	๔๗
๒.๔.๑๑ ประโยชน์ด้านการศึกษาทั้งทางโลกและทางธรรม	๔๘
๒.๔.๑๒ การมีสติกำกับตัวอยู่เสมอคือความไม่ประมาทในชีวิต	๔๘
บทที่ ๓ สภาพปัญหาในการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย	
๓.๑ สภาพปัญหาในการทำงานพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย	๕๒
๓.๑.๑ สภาพปัญหาในสถานการณ์ปกติ	๕๒
๓.๑.๒ สภาพปัญหาในสถานการณ์ฉุกเฉิน	๕๘
บทที่ ๔ แนวทางในการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปัญหาของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย	
๔.๑ ลักษณะที่ประยุกต์กับการทำงาน	๗๗
๔.๑.๑ การพัฒนาจิตตนเอง	๗๗

สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๔.๑.๒ การเตรียมพร้อมอยู่เสมอ	๘๒
๔.๑.๓ การปฏิบัติงานบนเครื่องบิน	๘๓
๔.๑.๔ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นโดยเฉพาะคนต่างชาติ ภาษา และวัฒนธรรม	๘๔
๔.๒ ประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นหลังจากนำหลักสถิติสัมพัทธ์มาปฏิบัติ	๘๕
๔.๒.๑ การตัดสินใจ	๘๕
๔.๒.๒ การควบคุมอารมณ์	๘๖
๔.๒.๓ การมุ่งประสิทธิภาพ	๘๗
๔.๓ แนวทางในการประยุกต์ใช้สถิติและสัมพัทธ์มาใช้ในการทำงาน	๘๘
๔.๓.๑ สถานการณ์ปกติ	๘๘
๔.๓.๒ สถานการณ์ฉุกเฉิน	๘๙
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๐
๕.๑.๑ ลักษณะที่ประยุกต์เข้ากับการทำงาน	๙๑
๕.๑.๒ ประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นหลังจากการนำเอาหลักการเจริญสถิติสัมพัทธ์มา	
ไปใช้ในการปฏิบัติงานบนเครื่องบิน	๙๒
๕.๒ อภิปรายผล	๙๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๙๔
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๙๔
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะการทำวิจัยต่อไป	๙๕
บรรณานุกรม	๙๖
ภาคผนวก ก	๑๐๐
ภาคผนวก ข	๑๐๒
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อพระคัมภีร์ เช่น ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๗/๖๑. หมายถึง สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๕ ข้อ ๔๗ หน้า ๖๑

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
อ.เอกก.	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ข.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ (ภาษาไทย)
ข.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุดาน (ภาษาไทย)
ข.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ข.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ข.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามวรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)
--------------	---	-------------------------------

ปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ. (ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปนิณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)