

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ณ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฏ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย	๕
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๙
๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๗
บทที่ ๒ การปฏิบัติอานาปานสติตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๘
๒.๑ ความหมายและความสำคัญของอานาปานสติ	๑๘
๒.๑.๑ ความหมายของอานาปานสติ	๑๘
๒.๑.๒ ความสำคัญของอานาปานสติ	๑๙
๒.๒ อานาปานสติที่ปรากฏในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๑
๒.๒.๑ อานาปานสติที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก	๒๑
๒.๒.๒ อานาปานสติที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก	๒๒
๒.๒.๓ อานาปานสติที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก	๒๔
๒.๓ พุทธวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ	๒๕
๒.๓.๑ วิธีปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์ ๑๖ ขั้น	๒๕
๒.๓.๒ วิธีปฏิบัติตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๓๓
๒.๓.๓ อุปสรรคของการปฏิบัติอานาปานสติ	๔๐

๒.๓.๔ วิธีแก้อุปสรรคของการปฏิบัติอานาปานสติ	๔๒
๒.๔ อานาปานสติในสติปัฏฐาน ๔	๔๓
๒.๕ คุณประโยชน์ของอานาปานสติ	๔๘
๒.๖ คุณลักษณะพิเศษของอานาปานสติ	๕๕
บทที่ ๓ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่	๕๘
๓.๑ ความหมายของสื่อสังคมออนไลน์	๕๘
๓.๒ ความเป็นมาและความสำคัญของสื่อสังคมออนไลน์	๖๒
๓.๓ ความหมายและความสำคัญของคนรุ่นใหม่	๖๖
๓.๔ สภาพวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่	๗๑
๓.๕ พฤติกรรมของคนรุ่นใหม่กับสื่อสังคมออนไลน์	๗๓
๓.๖ ปัจจัยที่สนับสนุนการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของคนรุ่นใหม่	๗๙
๓.๖.๑ วิวัฒนาการเทคโนโลยีการสื่อสารของระบบเครือข่าย	๘๐
๓.๖.๒ คุณประโยชน์ของการใช้สื่อโซเชียลมีเดียในการศึกษา	๘๕
๓.๗ ผลกระทบของสื่อสังคมออนไลน์ต่อคนรุ่นใหม่	๘๙
๓.๘ อิทธิพลของสื่อสังคมออนไลน์ต่อคนรุ่นใหม่	๙๐
๓.๘.๑ กฎเกณฑ์และแนวปฏิบัติการใช้โซเชียลมีเดีย	๙๑
๓.๙ ธรรมกับสื่อสังคมออนไลน์	๙๒
๓.๑๐ การปฏิบัติธรรมกับสื่อสังคมออนไลน์	๙๕
บทที่ ๔ รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่	๙๗
๔.๑ ความต้องการรูปแบบ	๙๗
๔.๑.๑ ผลวิเคราะห์ข้อมูล	๙๘
๔.๒ สรุปจากความคิดเห็นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก	๑๐๗
๔.๓ รูปแบบการปฏิบัติธรรมอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่	๑๑๕
๔.๓.๑ กระบวนการพัฒนารูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์ สำหรับคนรุ่นใหม่	๑๑๕
๔.๓.๒ กิจกรรมที่ใช้เสริมในการปฏิบัติอานาปานสติ	๑๑๙
๔.๔ กระบวนการของการใช้ชุดฝึกทดลอง	๑๒๒
๔.๔.๑ ขั้นตอนและวิธีการติดตั้งแอปพลิเคชัน	๑๒๓
๔.๔.๒ คู่มือการใช้รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติบนสื่อสังคมออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่	๑๒๓
๔.๕ ผลของการทดลองการใช้ชุดฝึกทดลอง	๑๒๔
๔.๕.๑ สรุปผลการทดลอง	๑๒๙
๔.๖ วิเคราะห์บทเสวนากลุ่มผู้ให้ความเห็น Focus Group	๑๒๙
๔.๖.๑ จุดแข็ง (Strengths)	๑๒๙

๔.๖.๒ จุดอ่อน (Weaknesses)	๑๓๐
๔.๖.๓ โอกาส (Opportunities)	๑๓๐
๔.๖.๔ อุปสรรค (Threats)	๑๓๑
๔.๗. นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติอานาปานสืบนสื่อออนไลน์สำหรับคนรุ่นใหม่	๑๓๒
บทที่ ๕ สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๔๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๖
๕.๒ อภิปรายผล	๑๔๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๕๐
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๕๐
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการปฏิบัติ	๑๕๑
๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๑๕๑
บรรณานุกรม	๑๕๒
ภาคผนวก	๑๖๐
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย	๑๖๑
ภาคผนวก ข รายนามผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อการวิจัย	๑๖๗
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิร่วมเสวนา (Focus Group)	๑๗๘
ภาคผนวก ง แบบสอบถามบนระบบออนไลน์	๑๘๖
ภาคผนวก จ คู่มือการใช้งานชุดฝึกทดลอง	๑๙๑
ภาคผนวก ฉ รายชื่อและภาพการทดลอง	๑๙๖
ประวัติผู้วิจัย	๒๐๖

สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง	หน้า
แผนภูมิภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวคิดและกระบวนการวิธีดำเนินการวิจัย	๘
แผนภูมิภาพที่ ๔.๑ แสดงกระบวนการออกแบบและการทำงานของรูปแบบ	๑๓๕
แผนภูมิภาพที่ ๔.๒ แสดงการอธิบายในส่วนของขั้นตอนและการปฏิบัติของรูปแบบ	๑๓๖
แผนภูมิภาพที่ ๔.๓ แสดงการสรุปกระบวนการทำงานและประโยชน์ของรูปแบบ	๑๔๕

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนร้อยละของสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๙๙
ตารางที่ ๔.๒ แสดงจำนวนร้อยละของพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ในด้านธรรมะ	๑๐๐
ตารางที่ ๔.๓ แสดงความเข้าใจและความต้องการของรูปแบบ	๑๐๓
ตารางที่ ๔.๔ แสดงการเปรียบเทียบการทำงานของหัวใจในกลุ่มวัยต่างๆ	๑๑๖
ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจผู้ชาย แบบ YMCA Step Test	๑๑๗
ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจผู้หญิง แบบ YMCA Step Test	๑๑๘
ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการวิเคราะห์สมรรถภาพของหัวใจของกลุ่มทดลอง	๑๒๕
ตารางที่ ๔.๘ แสดงการสรุปประโยชน์ของรูปแบบที่ได้จากกลุ่มทดลอง	๑๒๘

สารบัญภาพ

เรื่อง	หน้า
ภาพที่ ๓.๑ ภาพสื่อเชิงทัศนะชื่อ Wordle	๖๐
ภาพที่ ๓.๒ ความสัมพันธ์ของโครงสร้างเครือข่ายสื่อโซเซียลมีเดียในยุค Web 2.0	๖๕
ภาพที่ ๓.๓ การแสดงร้อยละของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเปรียบเทียบกับอุปกรณ์ที่เข้าถึง	๗๓
ภาพที่ ๓.๔ การแสดงจำนวนร้อยละของเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่นิยมใช้งาน	๗๔
ภาพที่ ๓.๕ อุปกรณ์โทรศัพท์เคลื่อนที่ในยุค 1G	๘๑
ภาพที่ ๓.๖ อุปกรณ์โทรศัพท์เคลื่อนที่ในยุค 2G	๘๑
ภาพที่ ๓.๗ อุปกรณ์โทรศัพท์เคลื่อนที่ในยุค 3G	๘๒
ภาพที่ ๓.๘ อุปกรณ์แท็บเล็ตในยุค 3G	๘๓
ภาพที่ ๓.๙ อุปกรณ์โทรศัพท์เคลื่อนที่ในยุค 4G	๘๔
ภาพที่ ๓.๑๐ เปรียบเทียบความเร็วในการดาวน์โหลดตั้งแต่ยุค 2G ถึงยุค 4G	๘๕
ภาพที่ ๔.๑ ภาพแสดงกระบวนการทำงานของแอปพลิเคชัน	๑๓๗