

สารบัญ

หน้า

สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์	5
การตรวจเอกสาร	6
โปรแกรมন্নันทนาการ	6
หลักการสร้างโปรแกรมন্নันทนาการ	31
ผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	66
สมมติฐานการวิจัย	67
แนวคิดการวิจัย	68
อุปกรณ์และวิธีการ	69
อุปกรณ์	69
วิธีการ	73
ผลและวิจารณ์	75
ผล	75
วิจารณ์	88
สรุปและข้อเสนอแนะ	91
สรุป	91
ข้อเสนอแนะ	93
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	95

สารบัญ (ต่อ)

หน้า	
ภาคผนวก	101
ภาคผนวก ก แบบประเมิน เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียน ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”	102
ภาคผนวก ข โปรแกรมบันทึกการใช้กับนักเรียนที่ได้รับ ผลกระทบจากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”	107
ภาคผนวก ค หนังสือติดต่อราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	174
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ	177
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	179

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ร้อยละของการประเมินภาวะสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยกรณีพิบัติ วันที่ 30 ธันวาคม 2547 - 12 มกราคม 2548 จังหวัดกระบี่	48
2	สภาพปัญหาที่พบบ่อย จำแนกตามกลุ่มอายุตั้งแต่วันที่ 26 ธ.ค. 47 – 30 มี.ค. 48	58
3	สภาพปัญหาที่พบบ่อย จำแนกตามกลุ่มอายุรายสัปดาห์	58
4	อาการที่พบของผู้ประสบภัยกรณีพิบัติ จำแนกตามกลุ่มอายุ วันที่ 31 ธันวาคม 2547 - 11 มกราคม 2548	60
5	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และอายุ	75
6	ค่าเฉลี่ยการประเมินกิจกรรมนันทนาการที่มีผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน	77
7	ผลการทดสอบสมมติฐาน ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลง ดีกว่าก่อนทดลองในเรื่อง พฤติกรรมของนักเรียนทางสภาพจิตใจ ร่างกาย สังคม และการเรียน	87
 ตารางผนวกที่		
ข1	โปรแกรมนันทนาการที่ใช้กับนักเรียนที่ได้รับผลกระทบ จากเหตุการณ์ “คลื่นยักษ์สึนามิ”	108

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แนวคิดของ Nash ในเรื่อง ปริชญาทางนันทนาการและการใช้เวลาว่าง	8
2	รูปแบบการใช้เวลาว่างตามแนวคิดของ Kelly	24
3	ชนิดของโปรแกรม	25
4	พื้นฐานองค์ประกอบของการศึกษาการใช้เวลาว่าง	30
5	ทฤษฎีการเลื่อน (Flow Theory)	33
6	กระบวนการวางแผนโปรแกรมนันทนาการ	35
7	แผนภาพแนวคิดการวิจัย	68
ภาพผนวกที่		
ข1	ภาพประกอบกิจกรรมจำให้แม่น	138
ข2	หอคอยปิรามิด	158