

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในการเล่นกีฬานักกีฬาส่วนใหญ่มักจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อชัยชนะเหนือคู่ต่อสู้ ดังนั้นนักกีฬาต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกซ้อมและการฝึกหัดเพื่อให้เกิดความชำนาญ มีความเชื่อมั่น มีการตัดสินใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์รวมถึง ความเฉลียวฉลาด และไหวพริบของนักกีฬา อีกทั้งยังต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและกำลังใจ และการเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลได้นั้น ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญยิ่ง คือ พฤติกรรมของนักกีฬาที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้นักกีฬามีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีประสิทธิภาพในการแข่งขันอย่างแท้จริง

ดังนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะของจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ กีฬามวยปล้ำ กีฬายูโด กีฬามวย กีฬาเทควันโด เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาชิงแชมป์แห่งประเทศไทย ซึ่งแต่ละสังกัดต่างมีเป้าหมายให้นักกีฬาของตนสู่ความเป็นเลิศ จึงต้องมีการเตรียมความพร้อม ในการฝึกซ้อม การเข้าค่ายเก็บตัวเพื่อเตรียมตัวก่อนการแข่งขันในแต่ละปี ซึ่งผู้ควบคุมทีมและผู้ฝึกสอนจะต้องดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา

นักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ คือกลุ่มนักกีฬาที่มีการขึ้นทะเบียนนักกีฬาอยู่ในสังกัดสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ จะมีหน้าที่ฝึกซ้อมเพื่อเป็นตัวแทนของจังหวัดเชียงใหม่ ในการเข้าร่วมการแข่งขันระดับแห่งชาติเพื่อความเป็นเลิศ ให้กับตัวเอง และจังหวัดเชียงใหม่ โดยนักกีฬาจะมีการเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขัน เป็นระยะเวลา 2 ถึง 3 เดือน โดยมีผู้ฝึกสอน สอนและให้การดูแล และมีสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ให้ความสำคัญสนับสนุนในด้าน วัสดุอุปกรณ์กีฬา ค่าฝึกซ้อม ค่าเดินทางไปทำการแข่งขัน และให้เบี้ยเลี้ยงนักกีฬาทั้งช่วงฝึกซ้อม เดินทาง และค่าใช้จ่ายทั้งหมดของนักกีฬารวมถึงให้สวัสดิการต่าง ๆ แก่นักกีฬา ในการแข่งขันกีฬาทุกครั้งที่ในประเทศไทยที่ทางสมาคมกีฬาได้มีการส่งนักกีฬาในสังกัดเข้าร่วมทำการแข่งขัน

สภาพการปัจจุบัน การติดต่อสื่อสาร และสื่อต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันอย่างมาก ได้แก่ เกมคอมพิวเตอร์ วิดีโอลามก หนังสือโป๊เปลือย หรือนิตยสารปลุกใจที่มีอยู่มากมาย รวมถึงสาร

กระตุ้น และสารเสพติดบางชนิด ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนไม่ส่งเสริม ให้นักกีฬา มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ปลอดภัย ดังนั้นนักกีฬาเยาวชนจึงมักมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ดิคเกมคอมพิวเตอร์ ที่ยวกลางคืน คี๋มสุรา สูบบุหรี บางกลุ่มได้ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด ซึ่งล้วนแต่เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และมีแนวโน้มเพิ่มมากยิ่งขึ้น หากแต่พฤติกรรมเหล่านี้ไม่ได้มีเพียงกลุ่มนักกีฬาเยาวชนเพียงกลุ่มเดียว แต่ยังมีกลุ่มเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ อีกในสังคม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ จะเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ กับเยาวชนในยุคปัจจุบัน นักกีฬาเยาวชนที่เล่นกีฬาส่วนใหญ่ เป็นนักกีฬาที่มีอายุระหว่าง 16-19 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ อยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นช่วงวิกฤตของชีวิตที่มีปัญหามากมาย เป็นช่วงที่อันตราย และอาจจะก่อปัญหาให้แก่ ครอบครัว และกลุ่มอื่น ๆ มากที่สุด (สุชา จัมทรธอม อ่างในวันเพ็ญ บัณราช, 2531) และกลุ่มอายุเท่านี้ มักมีปัญหาขัดแย้งกับคนในครอบครัว และคนอื่น ๆ โดยเฉพาะ กับบิดา มารดา (อุมาพร ตรังสมบัติ, 2540) ทั้งนี้เป็นเพราะครอบครัวของเด็กเยาวชน ไม่สามารถเป็นจุดรวม ยึดเหนี่ยวจิตใจคนในครอบครัว ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างมาก ที่ทำให้เด็กเยาวชน ที่มีสภาพแวดล้อมดังกล่าว มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (สุขเกษม วงศ์สุวรรณ และฉวีวรรณ อินทร์โต, 2537) อีกทั้งการหย่าร้าง และมีคูครองใหม่ของบิดา หรือมารดา ทำให้บุตรเกิดปัญหา หรือมีปฏิกิริยาก้าวร้าว ต่อต้าน แสดงออกมา

จากสภาพปัญหาที่พบในนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ซึ่งมาจากต่างที่ต่างครอบครัวต่างโรงเรียน เข้ามาฝึกซ้อม ในระยะเวลา 2 ถึง 3 เดือน ก่อนทำการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ คือ การหนีการฝึกซ้อม ไปเล่นเกม การสูบบุหรี การคีมสุรา เป็นต้นก็ถือว่าเป็นสิ่งเสพติดที่ควรแก้ไขโดยเร็ว นอกจากนี้การเที่ยวเตร่ในสถานที่ต่าง ๆ ในตอนกลางคืน ในเวลาเรียน หรือทำกิจกรรมอื่นในขณะที่ฝึกซ้อม ก็มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งก็เกิดในนักกีฬานัดอื่นด้วย (ประไพศรี ซ่อนกลิ่น และคนอื่น ๆ อ่างใน กาญจนา ชินาธิวร, 2541) สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ก็เพราะครอบครัวที่เปลี่ยนแปลง ความทันสมัยของเทคโนโลยีต่าง ๆ อีกทั้งสิ่งแวดล้อมของสังคมที่เอื้อให้สภาพสังคมปัจจุบันเป็นเช่นนี้

นอกจากนี้ ปัญหาเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะช่วงอายุ 16 ถึง 19 ปี ก็เป็นช่วงที่ตรงกับช่วงอายุของนักกีฬาเยาวชน ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้น เห็นได้จากการสำรวจของ National Institute of Child Health and Human Development ในปี ค.ศ.1990 พบว่าวัยรุ่นมีปัญหาพฤติกรรมทางเพศร้อยละ 37.7 และเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 59 (จิรพรรณ อินทา, 2542) ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นวัยที่มีความต้องการทางเพศสูง จึงทำให้วัยรุ่นส่วนหนึ่งมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น ตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้น ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง (WHO , 1995 , p.3) และจากการมีเพศสัมพันธ์นี้ ก่อให้เกิดปัญหาทาง

สังคมตามมาอีกมากมาย สำหรับประเทศไทย การแพร่ระบาดของโรคเอดส์ ส่งผลต่อกลุ่มเยาวชน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ และความมั่นคงของประเทศ เนื่องจากพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ (พัศตรีวิมล ประเสริฐ และปรีชาติ จันทรจรัส อังใน จีรพรรณ อินทา, 2542) ซึ่งพบเห็นได้จากสื่อต่าง ๆ สะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ที่วิกฤตของสังคมไทย อันนำไปสู่การแพร่กระจายของโรค ที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ ซึ่งเป็นผลเสียอย่างมากต่อสุขภาพ

สำหรับปัญหาเรื่องสิ่งเสพติดของกลุ่มเยาวชนของจังหวัดเชียงใหม่ในช่วงอายุ 16 ถึง 19 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของนักกีฬาเยาวชน ถือเป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตราย ต่อสังคมอย่างมาก จากแนวโน้มการใช้สารเสพติด พบว่ามีการใช้สารเสพติดสูงขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 16 ถึง 20 คิดเป็นร้อยละ 70 นอกจากนั้นพบว่าการใช้สิ่งเสพติด มีอัตราเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ.2535 ประมาณ 2 เท่า และเกินกว่าร้อยละ 80 เป็นผู้ที่ได้รับการบำบัดรายใหม่ (สำนักงานคณะกรรมการป้องกัน และปราบปรามยาเสพติด, 2537) จากการสำรวจการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน นักเรียน เมื่อต้นแผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 7 พบว่ายาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดสูงสุด คือ ยาบ้า (สำนักงานคณะกรรมการป้องกัน และปราบปรามยาเสพติด สำนักนายกรัฐมนตรี, 2539) ซึ่งมีการแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้นจากสุรา และบุหรี่ ที่มีขายทั่วไป (ตระกูลไทย ฉายเมี้ยน, 2539) เนื่องจากยาบ้าสามารถผลิตได้เองภายในประเทศ รวมทั้งประเทศเพื่อนบ้านใกล้เคียง จึงทำให้มีราคาไม่สูงมาก ด้วยการซื้อขายที่ง่าย สะดวกต่อการเสพ พกพา และการเก็บรักษา พบว่าผู้ที่ไม่มีเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการใช้สารเสพติดมากกว่า ผู้ที่ไม่มีเพื่อนใช้สารเสพติด ซึ่งแรงจูงใจที่มีต่อการใช้สารเสพติด คือ การไม่กล้าที่จะปฏิเสธ ตลอดจนการทำตามใจเพื่อน (นวนันท์ กิจทวี, 2541)

ส่วนปัญหาด้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เป็นที่น่าสนใจ และหวั่นวิตกของสังคมอยู่ในขณะนี้มาก โดยเฉพาะการต่อต้านสังคมของวัยรุ่น อาจเกิดในครอบครัว โรงเรียน หรือสภาวะแวดล้อมในชุมชนที่อาศัยอยู่ในแหล่งใดแหล่งหนึ่ง หรือหลายแหล่งก็ได้ พฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ การดื้อรั้น ไม่ฟังใครแนะนำในทางที่ดี ขอบคิดว่าตัวเองทำถูกต้องแล้ว โดยมีเหตุผลของตัวเอง ทั้งที่ผิด ชอบทำลายทรัพย์สิน โกหก ลักขโมย หนีเรียน และหนีออกจากบ้าน มีการเล่นการพนัน ขับรถเร็วโดยประมาท ไม่ดูแลสุขภาพ ไม่รักษาสุขภาพลักษณะส่วนบุคคล เป็นต้น ฉะนั้นการพยายามศึกษาปัญหา และพฤติกรรมของนักกีฬาเยาวชนแต่ละรายจะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ตรงสาเหตุยิ่งขึ้น (ชัชชาติ นาคบุปผา, 2513)

จากความสำคัญที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ที่อาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงจากปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น

เพื่อแก้ปัญหาทั้งทางตรง และทางอ้อม เพื่อให้ นักกีฬาเยาวชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงมาเป็น พฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการศึกษาปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัด เชียงใหม่ ซึ่งน่าจะเป็นแนวทางการแก้ปัญหาให้กับกลุ่มนักกีฬานัดอื่น ๆ ได้ต่อไป และนำไปสู่แนวทางการแก้ปัญหาของกลุ่มนักกีฬาเยาวชนทั่วประเทศอย่างแท้จริงต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ขอบเขตพื้นที่

การเลือกพื้นที่ทำการวิจัยครั้งนี้ เป็นการลงพื้นที่แบบเจาะจง โดยเลือกพื้นที่ คือ สนามกีฬา เทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

#### ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน

#### ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่เพื่อพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมด้านสุขภาพในด้านการติดสิ่งเสพติดให้ดีขึ้น

ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาในการศึกษาครั้งนี้ ดังนี้

1. ศึกษาพฤติกรรมของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่
2. ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัด เชียงใหม่
3. ศึกษาผลเสียที่เกิดต่อสุขภาพจากพฤติกรรมของนักกีฬา

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ** หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลทางด้านสิ่งเสพติดให้เป็นที่ไปในทางที่ดีขึ้น

**นักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ** หมายถึง นักกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี ได้แก่ ชนิกกีฬา มวยปล้ำ ยูโด มวย เทควันโด

**สิ่งเสพติด** หมายถึง สิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นต้องตกอยู่ใต้อิทธิพลของสิ่งเสพติดทางด้านจิตใจหรือรวมทั้งทางด้านร่างกายและอาจทำให้สุขภาพของผู้เสพนั้นเสื่อมโทรมลง ในที่นี้รวมถึงพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์ การเล่นเกมพนัน การใช้ยาเสพติด

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- (1) เพื่อทราบถึงพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่
- (2) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่
- (3) ได้ผลการฝึกอบรมและจัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพในนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่
- (4) เป็นข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การทำวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ได้ต่อไป