

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชน ประเภทปะทะ จังหวัด เชียงใหม่

ตอนที่ 1 สภาพและปัญหาต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงของนักกีฬา

1.1 สภาพและปัญหาต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งแวดล้อมของนักกีฬาเยาวชน

1.2 สภาพการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งแวดล้อมใน นักกีฬา

ตอนที่ 2 ความต้องการพัฒนานักกีฬาด้านการป้องกันการติดสิ่งเสพติด

ตอนที่ 3 ผลการปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติด

ตอนที่ 1 สภาพและปัญหาต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงของนักกีฬา

1.1 สภาพและปัญหาต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งแวดล้อมของนักกีฬาเยาวชน

สภาพการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬาเยาวชน กีฬาประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ ชนิดกีฬา 4 ชนิด ได้แก่ มวยปล้ำ ยูโด มวย เทควันโด จากการสัมภาษณ์นักกีฬา และแบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น โดยนักกีฬาที่ทางผู้ฝึกสอนได้ให้ข้อมูลเบื้องต้นตอนลงภาคสนาม โดยเจาะจงแก่นักกีฬาที่มีปัญหาอยู่แล้วมาชนิดกีฬาละ 5 คน เข้าร่วมกิจกรรมอบรมพฤติกรรม จากการสังเกตเห็นของผู้วิจัยซึ่งได้เข้าไปคลุกคลีอยู่กับนักกีฬาที่เข้าร่วมเก็บตัวฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เป็นระยะเวลา 3 เดือน เข้าร่วมเก็บตัวอยู่ในโรงฝึกซ้อมของกีฬาแต่ละชนิด ในสนามกีฬาเทศบาลและสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ โดยกลุ่มที่นำมาทำการฝึกอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ มีอายุระหว่าง 13 ปี ถึง 18 ปี ซึ่งอยู่ระหว่างการศึกษาระดับมัธยมศึกษา หรือระดับอาชีวศึกษา ระดับ ปวช. โดยส่วนใหญ่เริ่มรู้จักสิ่งเสพติดเนื่องจากความอยากรู้อยากเห็น ประเภทสารเสพติดที่พบในนักกีฬา คือ บุหรี่ เหล้า สารกระตุ้นที่นักกีฬาชอบใช้ก่อนการแข่งขัน เช่น ยาฮอร์โมน อนาบอลิกสเตียรอยด์ โดยนักกีฬาได้ให้ข้อมูลว่า เมื่อเสพไปประยะหนึ่งจากการรอดพ้นจากการตรวจของเจ้าหน้าที่ มักเกิดผลข้างเคียงต่อสุขภาพมาเสมอ เช่น เป็นโรคไต การปวดกระดูกตามข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย และยังให้เหตุผลเพิ่มเติมว่า การใช้สารชนิดกระตุ้นอยู่ระยะหนึ่งก็มักเกิดอาการคือยา ในส่วนของสิ่งเสพติด นักกีฬาส่วนใหญ่มักติดการพนันฟุตบอลลิคของต่างประเทศ ดิเคมส์ฟุตบอล สุนัขเกอร์ และเกม

ออนไลน์ แชนอินเตอร์เน็ต หาเพื่อนเพศตรงข้าม แหล่งที่มาของประเภตสิ่งเสพติดทั้งหลาย ได้แก่ ร้านขายของชำขนาดเล็กและนักกีฬาเคยซื้อมาเป็นประจำ สาเหตุคือ การคบเพื่อนข้างนอก ซึ่งไม่ใช่ นักกีฬา เพื่อนเรียนที่มีปัญหาบวกกับนักกีฬาบางคนมีพฤติกรรมเสี่ยง มีปัญหาในครอบครัว การอยู่หอพักห่างไกลผู้ปกครอง จึงมีพฤติกรรมประเภตนี้เกิดขึ้นอยู่มากแพร่หลายในกลุ่มของนักกีฬา สำหรับสถานที่ที่ใช้ในการเสพสารเสพติด คือ หอพัก ในช่วงเวลาหลังฝึกซ้อม หรือเวลาลี้ลาผู้ฝึกสอน หรือช่วงเวลาผู้ฝึกสอนปล่อยตัวกลับบ้านก็จะไม่กลับบ้าน แต่จะไปหาเพื่อนเพื่อเที่ยวเตร่และเสพสิ่งเสพติดชนิดต่าง ๆ กันออกไป

สภาพการติดเกม สุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม บุหรี่ และสิ่งเสพติดบางชนิด รวมไปถึงการเล่นการพนัน ชนิดต่าง ๆ เช่น พนันฟุตบอล พนันสนุกเกอร์ เป็นต้น จากการสัมภาษณ์และสังเกตนักกีฬา 4 ชนิดกีฬา คือ ยูโด มวยปล้ำ มวยปล้ำ และเทควันโด ที่ทำการฝึกอยู่ภายในอาคารพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน 20 คน ชนิดกีฬาละ 5 คน ในกลุ่มตัวอย่างที่โค้ช / ผู้ฝึกสอนได้ระบุมา คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติดออกมาในลักษณะที่คุ้นเคย กระทำพฤติกรรมเหล่านี้อยู่เป็นนิสัย และสามารถพบเห็นได้บ่อยครั้ง โดยที่นักกีฬาไม่ทันระวังตัว แต่ก็ถูกเรียกว่ากล่าวตักเตือนอยู่เสมอ โดยผู้เสพสิ่งเสพติดเหล่านี้ให้เหตุผลว่าเป็นการอยากลอง โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่นการสูบบุหรี่ จนติดโดยไม่รู้ตัว และการเล่นพนัน เช่น พนันฟุตบอล พนันสนุกเกอร์ หรือจัดทีมฟุตบอลแล้วไปแข่งกันในช่วงเวลาหยุดพักช่วง วันเสาร์วันอาทิตย์ และเกิดการเดิมพันขึ้น ในตอนเริ่มแรกเป็นการเดิมพันสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ต่อมาก็เริ่มมีการเดิมพันเงิน จนท้ายที่สุดกลายเป็นการพนัน และติดเป็นนิสัย การคบเพื่อนนอกกลุ่มที่ไม่ใช่ นักกีฬา ก่อให้เกิดการชักนำไปสู่การกระทำที่ไม่สมควร เช่น การชกต่อย การดื่มสุราของมึนเมาตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น คูเมืองเชียงใหม่ เป็นต้น จึงเกิดการจัดชุดฝึกอบรมชุดที่ 1 ขึ้น เพื่อให้ความรู้ คำแนะนำ และมีการเสริมกิจกรรม โดยมุ่งเน้นให้นักกีฬาใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้ห่างไกลกับสิ่งเสพติดเหล่านี้

ตัวอย่างนักกีฬาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติด

พฤติกรรมดังกล่าวได้จากการที่ผู้วิจัยสังเกตเห็น และได้สัมภาษณ์เพื่อนนักกีฬาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน

นาย ก อายุ 16 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีกิจวัตรประจำหลังการฝึกซ้อม หรือหลังจากปล่อยตัวกลับบ้านในวันหยุด ดังนี้

1. เล่นเกมออนไลน์
2. เล่นสนุกเกอร์

3. เล่นไฟเป็นการพนันที่มีการเดิมพันเงิน
4. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ และสูบบุหรี่
5. ไปเรียนบ้าง แต่ไม่ได้ไปเต็มวันตามตารางเรียน
6. มีการรวมกลุ่มกันกับกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน ประมาณ 4 โมงเย็น ซึ่งการรวมกลุ่มนี้ถูกเรียกว่าแก๊งค์พระราม 9
7. มีการออกมานอนค้างบ้านเพื่อน เพื่อเที่ยวเตร่ตอนกลางคืน โดยโกหกพ่อแม่ว่านอนฝึกซ้อมที่โรงซ้อมเป็นกรณีพิเศษ
8. มีการร่วมเพศกับเพื่อนต่างเพศที่กำลังคบหากันตามหอพักเพื่อน
9. ดูสื่อลามกทางอินเทอร์เน็ต หรือทางวิดีโอซีดี หรือคลิปจากมือถือ ซึ่งใช้เวลาในการเล่นเกม และสนุกเกอร์มากที่สุด คือ อย่างละ 2 ชั่วโมงต่อวัน

นางสาว ข อายุ 17 ปี มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติดดังนี้

1. เล่นเกมบ้างบางครั้ง
2. เล่นอินเทอร์เน็ตบ่อย ถึงบ่อยมาก
3. เที่ยวเตร่บ่อยมาก
4. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ
5. มีเรื่องทะเลาะวิวาทอยู่บ่อยครั้ง
6. ดูสื่อลามกทางอินเทอร์เน็ต หรือทางวิดีโอซีดี
7. โดดเรียนบ้างบางครั้ง

นางสาว ค อายุ 17 ปี มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติดดังนี้

1. เล่นเกมทุกวัน
2. เล่นอินเทอร์เน็ตบ่อยมาก
3. เที่ยวเตร่บ่อย ๆ
4. คอยโทรศัพท์กับเพื่อนต่างเพศนานประมาณวันละ 5-4 ชั่วโมง
5. หลอกหลวงแม่เพื่อเอาเงินมาใช้
6. โดดเรียน และขาดเรียนเป็นประจำ
7. ขาดซ้อมกีฬาเป็นประจำ
8. มีเรื่องทะเลาะวิวาทอยู่ประจำ

เด็กชาย ง อายุ 13 ปี มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติดดังนี้

1. ดูสื่อลามกทางอินเทอร์เน็ต หรือทางวิดีโอซีดี
2. มักหลับในเวลาเรียนเนื่องจาก เหนื่อยกลางคืน
3. ไม่ส่งงานที่อาจารย์สั่ง
4. ไม่ค่อยสนใจการเรียน
5. เล่นเกมบ่อยมาก
6. มีการคบเพื่อนต่างเพศ ในเชิงชู้สาว

นาย จ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติดดังนี้

1. เล่นเกมออนไลน์ ประจำในวันเสาร์-อาทิตย์ และบางครั้งก็เล่นจนถึงตอนเช้า
2. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ
3. ชอบแข่งรถ

1.2 สภาพการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งเสพติดในนักกีฬา

1.2.1 การจัดกิจกรรมในชมรมกีฬา

จากการสัมภาษณ์นักกีฬา พบว่า การจัดกิจกรรมในชมรมหรือระหว่างก่อนการฝึกซ้อมและหลังการฝึกซ้อมเสร็จ ผู้ฝึกสอนจะสอดแทรกความรู้และพิษภัยของสิ่งเสพติดที่มีต่อนักกีฬาของนักกีฬาตนเองอยู่เสมอ มีการอบรมคัดเตือนอยู่เสมอและมีการเขียนพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มนักกีฬาแต่ละชนิดทั้งหมดรวมกลุ่มตัวอย่างด้วยว่านักกีฬาส่วนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งเสพติดโดยมากแล้ว ผู้ฝึกสอนจะทราบว่าใครบ้างที่ติดสิ่งเสพติดโดยมากแล้วในทีมจะมีไม่เกิน 5-4 คน ในทีมที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด ซึ่งมีการพูดคุยกันปกติ ส่วนการเที่ยวเตร่หรือแอบไปเล่นการพนันก็ไปนอกเวลาฝึกซ้อมแล้ว โดยอ้างเหตุผลต่าง ๆ เพื่อได้ออกไปเล่นหรือเที่ยวเสพติดต่าง ๆ ตามความชอบของตัวเองนักกีฬาเอง โดยเห็นว่าเป็นเรื่องปกติทั่วไปและจะไปเฉพาะกลุ่มที่เล่นและเสพติดสิ่งเสพติดด้วยกันสำหรับเพื่อนของนักกีฬาที่ไม่ใช่ นักกีฬาทุกคน หรือเพื่อนนักกีฬาดูด้วยกันจะทราบว่า คือกลุ่มเดียวกัน

ในส่วนของผู้ฝึกสอนในแต่ละชนิดกีฬาก็จะทราบข้อมูลของนักกีฬาว่าคนใดบ้างที่เสพติดกับสิ่งเสพติด ผู้ฝึกสอนก็จะมีการพูดคุยปกติแต่ก็มีการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาของนักกีฬาถึงพฤติกรรมแต่ละโรงเรียนที่นักกีฬาได้ศึกษาอยู่ และผู้ปกครองที่ใกล้ชิดกับนักกีฬาที่ติดตามเข้ามาดูการฝึกซ้อมและการอยู่กินของนักกีฬาขณะเวลาเก็บตัวอยู่ในสถาบันการพลศึกษา ที่

จะคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือเด็กเดือนอีกแรงหนึ่ง และคอยประสานงานในการให้ความดูแลของโค้ชผู้ฝึกสอน

สภาพการจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยน และป้องกันการคิดสิ่งเสพติดทุกชนิด ในกลุ่มนักกีฬาเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ ก่อนการแข่งขันกีฬายาวชนแห่งชาติของทุกปี เพื่อให้มีศักยภาพที่ดี มีมาตรฐาน เพื่อผลของการแข่งขันที่ออกมาในลักษณะที่ดี เทียบกับจังหวัดอื่น ๆ ได้ โดยเป้าหมายคือ เหยี่ยวรางวัล ลำดับที่ 1 2 และ 3 ซึ่งถือได้ว่าเป็นสิ่งวัดผลอันเนื่องมาจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยตัดสิ่งเสพติดออกจากนักกีฬา

1.2.2 การจัดกิจกรรมของโค้ช / ผู้ฝึกสอน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬา

จากการสัมภาษณ์นักกีฬาพบว่า ส่วนมากแล้วการจัดกิจกรรมและการอบรมที่ทำขึ้นมานั้น เพื่อการป้องกันตัวนักกีฬาที่ยังไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด และเพื่อต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดให้ดีขึ้น และสามารถเลิกได้ เกิดการปรับเปลี่ยนเป็นนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกเหนือจากชนิดกีฬาที่นักกีฬาเล่นอยู่ หรือฝึกฝนอยู่หลังจากการเก็บตัวแล้ว ส่วนการจัดการให้มีการฝึกอบรมโดยมีวิทยากรผู้เคยประสบกับเหตุการณ์จริงและเคยเข้าไปอยู่วงวนของสิ่งเสพติดจริงมาถ่ายทอด นักกีฬาส่วนมากได้เข้าร่วมฝึกอบรมตามชุดฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งชุดฝึกอบรมชุดที่ 1 เป็นการจัดการเรียนรู้ให้กับนักกีฬา สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งเสพติด โดยจัดกิจกรรมในช่วงเวลาหลังฝึกซ้อม และวันหยุด ซึ่งในการจัดกิจกรรมได้มีการพูดคุยกันระหว่างผู้วิจัยกับตัวนักกีฬา นักกีฬาทุกคนที่เข้ารับการอบรมให้ความเห็นว่า ได้รับความรู้ทั่วไป บางสิ่งที่ตนไม่เคยทราบมาก่อนเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของสิ่งเสพติดแต่ละชนิด ซึ่งก็เป็นเรื่องที่บางคนในกลุ่มนักกีฬาก็ทราบกันอยู่บ้างแล้วแต่ก็ไม่ทราบลึกมาก ซึ่งบางรายส่วนมากจะเป็นนักกีฬาหญิงที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติดที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมมาก่อนของทางโรงเรียนของตนได้เคยจัดขึ้น จากการสอบถามกลุ่มชนิดกีฬา 4 ชนิด นักกีฬาที่นำมาเข้าร่วมการฝึกอบรมหลายคนไม่ทราบเลยว่า มีกิจกรรมนี้สำหรับผู้ที่ทราบว่ากิจกรรมนี้เป็นการรับรู้โดยการรับฟังจากเพื่อนนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับคัดเลือกอยู่ในกลุ่มที่ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น

ส่วนกิจกรรมการเข้ารับการฝึกอบรมพฤติกรรมสำหรับนักกีฬาช่วงวันหยุดฝึกซ้อมขณะเก็บตัวอยู่ในอาคารพลศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่ ซึ่งใช้ระยะเวลา 2 วัน โดยเชิญวิทยากรมาบรรยายเรื่องของยาเสพติด สิ่งเสพติด อบายมุข นักกีฬาส่วนมากบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า จำได้ วิทยากรให้ความรู้อะไรบ้างและมองเห็นภาพถึงสภาพการคิดสิ่งเสพติดเป็นอย่างไร มีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายต่อการเล่นกีฬาอย่างไร เพราะนักกีฬาส่วนใหญ่เห็นในกลุ่มตัวอย่างอยู่

แล้ว โดยบอกว่าชุดฝึกอบรมที่ใช้ค่อนข้างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ดีบางอย่างของตัวนักกีฬาออกไปได้ เพราะเห็นถึงพิษภัยที่เกิดขึ้นกับตัวนักกีฬาเอง

กระบวนการเรียนรู้

ในกระบวนการเรียนรู้ ในชุดฝึกอบรมชุดที่ 1 เป็นการจัดการเรียนรู้ให้กับนักกีฬา มวนปล้ำ ยูโด มวย เทควันโด ซึ่งเป็นชนิดกีฬาต่อสู้ที่มีความคล้ายคลึงกัน ดังนั้นการขออนุญาตฝึกสอน เชิญนักกีฬาทั้งหมดมาเข้าร่วมการอบรม ให้ความรู้ สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งเสพติดทั้งหมดที่ นักกีฬางานกลุ่ม หรือบางคนได้เสพ หรือประพฤติดูอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ โดยจัดกิจกรรมในช่วงเวลาหลังฝึกซ้อม และวันหยุด ในการอบรมได้มีการพูดคุยกันระหว่างผู้วิจัยโดยใช้การพูดคุยแบบปกติ เป็นกันเอง

สาระการเรียนรู้

- มีการให้ความรู้มีเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติดโดยตรง
- มีการช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และแนะนำผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติด
- มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายในห้องฝึกอบรม โดยวิทยากรเป็นบุคคลที่เคยเสพสิ่งเสพติดเพื่อเป็นตัวอย่าง
- มีการรายงานผลการปฏิบัติ และพฤติกรรม ให้แก่ผู้ดูแล หรือผู้ปกครองทราบเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

สื่อการเรียนรู้

- มีการฉายสไลด์เกี่ยวกับสิ่งเสพติด
- คอมพิวเตอร์
- วิทยากรที่เคยเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด เป็นสื่อโดยตรงในการให้ความรู้

การประเมินผล

- รายการประเมินผล
- วิธีวัด และประเมินผล
- เครื่องมือ

รายการประเมินผล

1. ผลการศึกษาความรู้ทั่วไปในเบื้องต้น
2. ผลการพัฒนาชุดฝึกอบรม
3. ผลการทดลองใช้หลักสูตร
4. ผลการประเมินหลักสูตร และชุดฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากการใช้แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และการสังเกตของผู้วิจัย

เป็นขั้นตอนการเก็บข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับความเป็นมาของพฤติกรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด ปริมาณ หรือความรุนแรงในการเสพสิ่งเสพติด และความคล้ายคลึงกันของประเภทสิ่งเสพติดที่เสพ

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรม การให้ความรู้ในกลุ่มนักศึกษา เป็นขั้นตอนที่ให้นักกีฬาสร้างโปรแกรมที่เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการเสพสิ่งเสพติด แล้วให้ทดลองใช้ โดยมีวิทยากรแนะนำ พัฒนาความรู้แก่นักกีฬาในห้องฝึกอบรม มีการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ วิธีป้องกัน และโทษของการเสพสิ่งเสพติด

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองทำชุดฝึกอบรมกับนักกีฬา ในกลุ่มของนักกีฬา 4 ชนิดกีฬา ได้แก่ มวยปล้ำ ยูโด มวย และเทควันโด

เป็นขั้นตอนการอบรมที่เป็นการอบรมกลุ่มใหญ่ และกลุ่มย่อยของแต่ละชนิดกีฬา ในขั้นต้นมีการประเมินโดยการใช้ชุดฝึกอบรม ได้แก่ แบบสอบถาม ข้อสอบหลังการฝึกอบรม รวมไปถึงการสังเกตของผู้วิจัยตลอดระยะเวลา 3 เดือน ระหว่างการเข้าค่ายเก็บตัวเพื่อการแข่งขันกีฬาเยาวชน จนถึงหลังการแข่งขัน

สำหรับข้อมูลจากการสังเกตและแบบสอบถาม นักกีฬาแต่ละชนิดกีฬามีความเห็นต่อกิจกรรมของผู้ทำการวิจัยและโค้ช / ผู้ฝึกสอน ที่ให้ความร่วมมือในการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับกลุ่มที่มีการติดสิ่งเสพติดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนกีฬาประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ ในการเผยแพร่ความรู้โดยตรงกับนักกีฬาในช่วงขณะเก็บตัวฝึกซ้อม ดังตาราง 1-3

ตาราง 1 ค่าร้อยละของนักกีฬาจำแนกความคิดเห็นเกี่ยวกับการเผยแพร่ความรู้โดยตรงกับนักกีฬาเกี่ยวกับสิ่งเสพติด

กิจกรรม	ค่าร้อยละ		
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	รวม
1 การจัดอบรมให้ความรู้หลังการฝึกซ้อม	60.0	40.0	100
2 การละลายพฤติกรรมเสี่ยงของตัวนักกีฬา	50.0	50.0	100
3 การจัดแบ่งกลุ่มเพื่อแยกประเภทของพฤติกรรมเสี่ยงของนักกีฬาต่อสิ่งเสพติด	30.0	70.0	100
4 แยกความรุนแรงของปัญหาพฤติกรรมที่ได้มาจากข้อมูลของนักกีฬา	60.0	40.0	100
5 การจัดวิทยากรมาบรรยายหรือให้ความรู้เรื่องยาเสพติด และสิ่งเสพติดแก่นักกีฬาเยาวชนโดยตรง	90.0	10.0	100

จากตาราง 1 แสดงว่านักกีฬาเห็นว่า ผู้ทำการวิจัยและโค้ช / ผู้ฝึกสอนจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เรื่องสิ่งเสพติดที่มีผลเสียต่อสุขภาพของนักกีฬา คือ การจัดวิทยากรมาบรรยายหรือให้ความรู้ในเรื่องของยาเสพติดและสิ่งเสพติดมากเป็นที่สุดในการอบรมครั้งนี้ ซึ่งมีความเห็นที่สามารถจินตนาการได้และมองเห็นภาพมากที่สุด

ตาราง 2 คำร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมอบรมขึ้นสร้าง
แนวทางพัฒนาและแนวทางปฏิบัติ

กิจกรรม	คำร้อยละ		
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	รวม
1 จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติดและการต่อต้านสิ่งเสพติดในกลุ่มของนักกีฬาระดับเยาวชน	70.0	30.0	100
2 จัดอบรมโดยเน้นแกนนำของกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งเสพติดของกลุ่มนักกีฬาที่เลือก ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลิกพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งเสพติด	60.0	40.0	100
3 ยกย่องและให้คำชมแก่ผู้ที่กระทำความดีเพื่อเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น ในด้านพฤติกรรมที่ไม่เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดทุกชนิด	50.0	50.0	100

จากตาราง 2 แสดงนักกีฬาเห็นว่าทางผู้ทำการวิจัยและโค้ช /ผู้ฝึกสอน มีการจัดกิจกรรมอบรมขึ้นสร้างแนวทางปฏิบัติและการพัฒนาโดยกิจกรรมที่จัดมาอันดับแรก คือ การให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งเสพติดและการต่อต้านสิ่งเสพติดในกลุ่มของนักกีฬาระดับเยาวชน รองลงมา คือ การจัดกิจกรรมโดยเน้นแกนนำที่มีต่อสิ่งเสพติด และอันดับที่สาม คือ การยกย่องและให้คำชมแก่ผู้ที่กระทำความดีเพื่อเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น ในด้านพฤติกรรมที่ไม่เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดทุกชนิด

ตาราง 3. ค่าร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามแนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นักกีฬา

กิจกรรม	ค่าร้อยละ		
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	รวม
1 การตรวจหาสารกระตุ้นของสมาคมกีฬาจังหวัดเชียงใหม่	50.0	50.0	100
2 การให้นักกีฬำบัดและรายงานตัวเมื่อตรวจพบว่ามีสารเสพติดในร่างกาย	70.0	30.0	100
3 ให้นักกีฬาหยุดเล่นกีฬาหรือรายการแข่งขันเมื่อตรวจพบว่ามีพฤติกรรมยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดจริง	80.0	20.0	100
4 การจัดให้มีการให้ครู /โค้ชผู้ฝึกสอนสอดส่องดูแล	90.0	10.0	100
5 โค้ช /ผู้ฝึกสอนมีการเชื่อมต่อพักนักกีฬาและบ้านนักกีฬา	95.0	0.5	100
6 การจัดให้มีการปรึกษาเกี่ยวกับการเลิกสิ่งเสพติดและปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติด	80.0	20.0	100
7 การจัดให้โค้ช /ผู้ฝึกสอนประจำคอยดูแลอย่างใกล้ชิด	10.0	90.0	100

จากตาราง 3 แสดงว่า นักกีฬาเห็นว่าทางโค้ช /ผู้ฝึกสอนได้จัดทำกำกับการบำบัดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักกีฬา โดยอันดับแรก คือ โค้ช /ผู้ฝึกสอนมีการเชื่อมต่อพักและบ้านนักกีฬารองลงมา คือ การจัดให้มีการให้ครู /โค้ชผู้ฝึกสอน สอดส่องดูแลและอันดับที่สาม คือ ให้นักกีฬาหยุดเล่น หรือรายการการแข่งขันเมื่อตรวจพบว่ามีพฤติกรรมยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดจริง และการจัดให้มีการปรึกษาเกี่ยวกับการเลิกสิ่งเสพติดและปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติด

ตาราง 4 ค่าร้อยละของโค้ช /ผู้ฝึกสอน จำแนกตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการส่งเสริมด้านการป้องกันการติดสิ่งเสพติดในนักกีฬา

กิจกรรม	ค่าร้อยละ		
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	รวม
1 การประเมินผล ติดตามผลการดำเนินงานหลังจากการให้อบรม	85.0	15.0	100
2 การเผยแพร่ข้อมูล เช่น ชุมชน สภาพชุมชน เกี่ยวกับการป้องกันสิ่งเสพติด	80.0	20.0	100
3 การเข้าร่วมโครงการของสถาบันต่าง ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่	90.0	10.0	100
4 การมอบหมายโดยตรงแก่ผู้ฝึกสอนแต่ละชนิดกีฬาดูแล	60.0	40.0	100
5 ขอบรรจุแผนงานป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างเสพติดไว้ในแผนปฏิบัติงานประจำปีของแต่ละโรงเรียนที่นักกีฬาศึกษาอยู่ โดยเป็นการประสานงานและร่วมมือกับโรงเรียน	90.0	10.0	100

จากตาราง 4 แสดงว่า โค้ช /ผู้ฝึกสอน เห็นว่าทางชมรมหรือสมาคมกีฬาได้จัดทำ การส่งเสริมด้านการป้องกันการติดสิ่งเสพติดในนักกีฬา โดยอันดับแรก คือ การเข้าร่วมโครงการสถาบันต่าง ๆ ในจังหวัดในการป้องกันและปราบปรามสิ่งเสพติดโดยมีนักกีฬาเข้าร่วม และการขอบรรจุแผนงานป้องกันและแก้ไขปัญหาล้างเสพติดไว้ในแผนปฏิบัติงานประจำปีของโรงเรียนที่นักกีฬาศึกษาอยู่ โดยเป็นการประสานงานและร่วมมือกับโรงเรียน รองลงมา คือ การประเมินผลติดตามผลการดำเนินงานหลังจากการให้อบรม อันดับสาม การเผยแพร่ข้อมูล เช่น ชุมชน สภาพชุมชน เกี่ยวกับการป้องกันสิ่งเสพติด

ตาราง 5. ค่าร้อยละของโค้ช / ผู้ฝึกสอน จำแนกตามความคิดเห็นเกี่ยวกับนโยบายด้านการประสานงานเพื่อป้องกันการติดสิ่งเสพติดในกลุ่มนักกีฬา

กิจกรรม	ค่าร้อยละ		
	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	รวม
1 การร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกในการวางแผนป้องกันและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เช่น ดำรวจ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด สาธารณสุขจังหวัด	78.3	21.7	100
2 การร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ตำรวจสอดส่องดูแลนักกีฬา / นักเรียน ทั้งในและนอกสถานที่	90.0	10.0	100
3 การร่วมมือกับผู้ปกครองในการแก้ไขปัญหาสิ่งเสพติด	94.2	5.8	100
4 การแจ้งให้ผู้ปกครองรับทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬา / นักเรียน	87.5	12.5	100
5 การเผยแพร่ข้อมูลโรงพยาบาลหรือสถานบำบัดในการรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้กับบุคลากร ผู้ปกครอง	51.7	48.3	100

จากตาราง 5 แสดงว่า โค้ช / ผู้ฝึกสอน เห็นว่าโรงเรียนและชมรมกีฬา ได้จัดทำนโยบายประสานงานเพื่อป้องกันการติดสิ่งเสพติด โดยที่อันดับแรกเป็นการร่วมมือกับผู้ปกครองในการแก้ไขปัญหาสิ่งเสพติดของนักกีฬา รองลงมา การร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ตำรวจสอดส่องดูแลนักกีฬา / นักเรียน ทั้งในและนอกสถานที่ อันดับสาม การแจ้งให้ผู้ปกครองรับทราบเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬา / นักเรียน

ปัญหาในการป้องกันการติดสิ่งเสพติดในกลุ่มนักกีฬา

จากการสัมภาษณ์ นักกีฬา /นักเรียน เกี่ยวกับปัญหาการดำเนินงานการอบรมและการป้องกันการติดสิ่งเสพติด พบว่า นักกีฬา /นักเรียนสับสนในการรับข้อมูลในการฝึกอบรม บางครั้งไม่ได้เสพติดแต่อยู่ในสถานที่เดียวกับผู้เสพติดหรือกำลังเสพ

ข้อเสนอแนะของนักกีฬา /นักเรียนที่เข้าร่วมในการฝึกอบรมในการป้องกันและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากการสัมภาษณ์นักกีฬา /นักเรียน เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการให้ความรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ขณะอยู่ในการฝึกอบรมว่า ควรเพิ่มความเข้มงวดในการตรวจตราเวลานักฝึกซ้อม เวลานักกีฬาจะไปเข้าห้องน้ำก็ต้องไปกันมากกว่าหนึ่งคน เพื่อเป็นการดูแลและดูพฤติกรรมเพื่อน นอกจากยังต้องการให้มีการตรวจบริเวณห้องน้ำที่นักกีฬาใช้ตลอดเวลา และขอคนที่มึ่ประสบการณ์ตรงเคยติดสิ่งเสพติด เช่น ยาเสพติด คนเคยใช้สารกระตุ้นในการแข่งขันกีฬา ติดสิ่งเสพติด เช่น การพนัน มาเป็นวิทยากรพูดคุยด้วยหรือให้คำปรึกษา เพราะคาดหวังว่าน่าจะเป็นผู้ที่เข้าใจพวกเราได้ดีที่สุด และควรมีการตรวจโดยมีผู้เชี่ยวชาญ เช่น สาธารณสุข เข้ามาตรวจจะทำให้ นักกีฬาไม่กล้าเสพติดกับสารหรือชนิดเสพติดอื่น ๆ สำหรับวิธีการสังเกตผู้ที่กำลังใช้หรือผู้ติดสิ่งเสพติดให้สังเกตจากสถิติการขาดฝึกซ้อม การหลบสายตา มีพิรุณ อาการเครียด จุนเจียว ส่วนวิธีการเลิกสิ่งเสพติดทั้งหลายนั้น นักกีฬาบางส่วนมีความเห็นว่าการเลิกเสพติดขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งของจิตใจของผู้เสพติดมากที่สุด และจะต้องมาจากการต้องการเลิกของตัวเอง จึงจะทำให้ได้ผลดีกว่าการบังคับและยอมรับว่าการที่มีกิจกรรมหรือได้เข้าร่วมฝึกอบรมสามารถทำให้คิดได้และสิ่งที่ไม่เคยรู้หรือรู้ไม่จริงก็รู้ ก็ได้ทราบจากการฝึกอบรมและสามารถทำให้เลิกจากสิ่งเสพติดต่าง ๆ โดยมีเหตุผลเช่นกันว่า เป็นผลเสียต่ออนาคต การเป็นนักกีฬา ซึ่งการเสพติดการเล่นพนันเป็นผลเสียต่อสภาพจิตใจ ร่างกาย และสังคมรอบข้าง ไม่ให้การยอมรับเป็นที่รังเกียจของกลุ่มเพื่อนฝูง เพราะเพื่อนมองว่าเป็นบุคคลที่มีปัญหาทางด้านครอบครัว และกลุ่มตัวอย่างก็ยอมรับว่าเคยเลิกอยู่ระยะหนึ่ง เช่น เลิกสูบบุหรี่ เลิกการใช้สารกระตุ้นแต่ก็กลับมาใช้อีกเพราะการชักชวนของเพื่อนนักกีฬาด้วยกันหรือกลุ่มภายนอกที่คบหากันอยู่

ตอนที่ 2 ความต้องการในการพัฒนานักกีฬาด้านการป้องกันการติดสิ่งเสพติด

วิธีการพัฒนาพฤติกรรมของนักกีฬาด้านการป้องกันการติดสิ่งเสพติด โดยใช้การเข้ารับการอบรม มีกำหนดการการอบรมสัมมนา “พฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางพัฒนานักกีฬาระดับเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่” ระหว่างวันที่ 12-11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 ณ ห้องประชุม อาคารพลศึกษา สถาบันการพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

วันที่ 11 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551

เวลา 08.00-08.30 น.	ลงทะเบียนรับเอกสาร คำชี้แจงเกี่ยวกับการฝึกอบรม
08.30 - 09.00 น.	เริ่มเปิดพิธีการอบรม
09.00- 10.30 น .	เริ่มการบรรยายเรื่องพฤติกรรมโดยวิทยากรรับเชิญ
10.30- 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45- 12.15 น.	เข้าร่วมกิจกรรม “ฝึกจิตอย่างไรให้เข้มแข็ง”
12.15- 13.15 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.15- 14.45 น.	เข้าร่วมกิจกรรม “ฝึกจิตอย่างไรให้เข้มแข็ง” (ต่อ)
14.45- 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00- 16.30 น.	ร่วมกิจกรรมการป้องกันการบาดเจ็บในขณะแข่งขัน

วันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551

09.00- 10.30 น .	การปลูกจิตสำนึก และจิตใจของนักกีฬา
10.30- 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45- 12.15 น.	การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านร่างกายของนักกีฬา
12.15- 13.15 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.15 - 14.45 น.	การละลายพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬา
14.45- 16.30 น.	การทดลองสร้างแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของนักกีฬา
16.30- 17.00 น.	ฝึกอบรม

การสร้างองค์ความรู้ โดยการแบ่งออกเป็นกลุ่มตามชนิดกีฬา กลุ่มละ 5 คน หลังจากนั้นให้เล่นเกมแข่งขันกัน โดยการแข่งกันชู้ตบาสเกตบอล ทีมใดทำคะแนนถึงตามที่กำหนดก่อนเป็นฝ่ายชนะ จากกิจกรรมดังกล่าวเป็นการสร้างความสามัคคีภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการเห็นอกเห็นใจ

กัน และได้เรียนรู้ถึงการมีสปิริตในการแข่งขัน สิ่งที่เป็นผลพลอยได้ก็คือเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มนักกีฬา

การละลายพฤติกรรมกลุ่ม โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนถึงพฤติกรรมเสี่ยงของตน ที่ส่งผลกระทบต่อการแข่งขันโดยตรง โดยที่ต้องลงชื่อด้วย คนละ 1 แผ่นกระดาษ จากการสังเกตพบว่าในแต่ละสามารถจัดกลุ่มที่เขียนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตรงกันออกมาได้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นพฤติกรรมที่เคยทำมาเหมือน ๆ กัน

หลังจากผู้ร่วมกิจกรรมเขียนถึงพฤติกรรมเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ว่าปัญหาของแต่ละกลุ่มรุนแรงมากน้อยเพียงใด และพฤติกรรมใดที่รุนแรงที่สุด จากการวิเคราะห์พบว่า พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นพฤติกรรมที่นักกีฬาทำไปโดยไม่รู้ตัว ทำไปโดยไม่ทราบว่าเป็นพฤติกรรมเสี่ยง หรือทำไปอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์

การจัดโปรแกรมการให้ความรู้

การให้ความรู้เกี่ยวกับสารต้องห้ามในนักกีฬา โดยเชิญวิทยากรที่ผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับสารต้องห้ามในนักกีฬามาให้ความรู้เกี่ยวกับสารต้องห้าม โดยมีหัวข้อหลักใหญ่ ๆ ได้แก่ ยาขับปัสสาวะ และสารปกปิดอื่น ๆ สารกระตุ้น สารเสพติด แอลกอฮอล์

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการศึกษา เป็นกลุ่มนักกีฬาชนิดปะทะ ซึ่งมีการจำกัดเวลาในการคูนน้ำหนัก จึงต้องมีการคูนน้ำหนัก เพิ่มและลดน้ำหนัก เพื่อสามารถเข้าแข่งขันในรุ่นที่ตัวเองอยู่ได้ ในบางครั้งมีการใช้ยาเข้าเกี่ยวข้องโดยไม่คำนึงถึงผลข้างเคียงที่ตามมา

การให้ความรู้กับนักกีฬาเกี่ยวกับผลของการใช้ยา ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับยา และโทษของการใช้ยาที่มีต่อการแข่งขัน และร่างกายโดยตรง และให้ความรู้ถึงการคาดโทษต่อนักกีฬาที่ใช้ยาต้องห้าม เช่น ถูกปรับ เป็นเงิน 20,000 บาท และถูกงดการแข่งขันเป็นเวลา 2 ปี เป็นต้น

พฤติกรรมที่พบเห็น ได้แก่ การดื่มสุรา ของมีเมา หลังจากการฝึกซ้อม การสูบบุหรี่ การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศที่คบกันอยู่ ในช่วงวันหยุดปล่อยตัวกลับบ้าน มักมีการโกหกได้ว่ากลับบ้าน แต่ไม่กลับ เพราะอยู่กับเพื่อนต่างเพศที่คบกัน หรืออยู่กับเพื่อนเพื่อเที่ยวเตร่ จนบางครั้งมีผู้ปกครองมาตามหาถึงค่ายฝึก บางกลุ่มมีการเข้าร่วมกลุ่มกับแก๊งค์ที่ชื่อว่า NDR ด้วย

หัวข้อในการฝึกอบรม

ระยะเวลา	หัวข้อการฝึกอบรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	การประเมิน
1-3 ชั่วโมง เวลา 8.30-11.00 น.	-การให้ความรู้เกี่ยวกับ สิ่งเสพติด และสาร เสพติดชนิดต่าง ๆ ได้แก่ สุรา บุหรี่ เกมส์ การพนัน -มีการสอดแทรก ความรู้ และวิธีป้องกัน การติดสิ่งเสพติด -มีการให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือ กรณีมีผู้ติดสิ่งเสพติด หรือสารเสพติด โดย อธิบายถึงผลเสียที่ สร้างความเสียหายต่อ ชีวิต และทรัพย์สิน รวมถึงครอบครัว	-เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ให้มีความรู้ถึง หลักการ แนวคิดใน เรื่องสิ่งเสพติด เพิ่ม ความเข้าใจเพื่อ นำไปประยุกต์ได้ -เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย เกิด ความรู้ถึงผลกระทบ จากพฤติกรรมที่ กระทำ -เพื่อต้องการเปลี่ยน เจตคติ มีความรู้สึกที่ ดีต่อตนเอง -เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และทักษะ ความ ชำนาญในการกำจัด พฤติกรรมเสี่ยงของ ตนเอง	การละลาย พฤติกรรม การเขียน พฤติกรรมของแต่ละ บุคคลใน ชีวิตประจำวัน เขียน ถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่ ตนเองได้กระทำแล้ว ก่อให้เกิดความ เสียหายมากที่สุดนับ แต่จำความได้และ กล่าวถึงการจำแนก ความรุนแรงของสิ่ง เสพติด และ ผลข้างเคียง มีการ สอดแทรกกิจกรรม เพื่อเป็นแบบอย่างใน การป้องกันการติด สิ่งเสพติด	ใช้แบบสอบถามข้อมูล เบื้องต้น ใช้การสังเกตด้วยตัวเอง ของผู้วิจัย จับกลุ่มตามชนิดกีฬาที่มี ความเสี่ยงแต่ละ ประเภทเพื่อมีการพูดคุย กันถึงความจำเป็นที่ต้อง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ระยะ เวลา	หัวข้อการฝึกอบรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	การประเมิน
1-4 ชั่วโมง เวลา 13.00- 16.00 น.		เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจถึง หลักการ และ วัตถุประสงค์ที่ทำให้ รู้จักลำดับแผนการ จัดการกับตัวเองใน เรื่องของพฤติกรรม	.1สารเสพติด ได้แก่ สุรา บุหรี่ กัญชา ยาบ้า สารกระตุ้นใน นักกีฬา .2การพนัน ไพ่ ม้า แข่ง บอล สแน็กเกอร์ เกม ตู้ม้า ตู้สล็อต ทอยลูกเต๋า .3เกมออนไลน์ และ อินเทอร์เน็ต	การทดสอบโดยสอบ ก่อนการอบรม และ สอบหลังการอบรม การสังเกตของผู้ทำวิจัย ดูประเด็นความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้ หรือไม่

ระยะ เวลา	หัวข้อการฝึกอบรม	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	การประเมิน
1-3 ชั่วโมง เวลา 8.30- 11.30 น.	สารเสพติด สุรา บุหรี่ กัญชา ฟิน ยาบ้า สารกระตุ้น เบียร์ สารแอมเฟตา มิน กาแฟ	-ต้องการให้รู้จัก และเข้าใจเกี่ยวกับ สารเสพติด และ โทษของสารแต่ละ ชนิด -เพื่อการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่ เกี่ยวข้องกับการ เสพยาเสพติด -เพื่อการรู้จัก ป้องกันตน และรู้ ภัยของสิ่งเสพติด	-ปัญหาการเผยแพร่ ของสิ่งเสพติดชนิด ต่างๆ ในกลุ่ม นักเรียน นักศึกษา นักกีฬา ที่อยู่ในช่วง อายุระหว่าง 19-15ปี -วิธีป้องกัน และ หลีกเลี่ยงให้ห่างจาก สิ่งเสพติดประเภท ต่าง ๆ	แบบสอบถาม และแบบ ประเมิน การสังเกตด้วย ตนเอง แบบเขียนความคิดเห็น ส่วนตัว ที่มีต่อสิ่งเสพติด โดยผู้วิจัยเป็นผู้ประเมิน ข้อมูล
1-3 ชั่วโมง เวลา 13.00- 15.00 น.	การพนัน ไพ่ ม้าแข่ง พนันบอล สแน็กเกอร์ เกมสล็อตออนไลน์ และ อินเทอร์เน็ต			

การละลายพฤติกรรม โดยการเริ่มจากให้นักกีฬาเขียนพฤติกรรมของตนเองลงในกระดาษคนละ 1 แผ่น เนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เคยกระทำมา หรือกำลังกระทำอยู่โดยไม่ต้องเขียนชื่อเพื่อเป็นการสำรวจพฤติกรรม แล้วนำมาแลกเปลี่ยน

เนื้อหาในการละลายพฤติกรรมจะมุ่งเน้น เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมเสี่ยงของนักกีฬาเยาวชนที่เข้ารับการอบรม แล้วมาวิเคราะห์ว่าควรจัดกิจกรรมแบบใดจึงจะเหมาะสม และจากการที่นักกีฬาเขียนพฤติกรรมของตนเอง พบว่า สิ่งที่นักกีฬาปฏิบัติเป็นไปในทางเสี่ยง ได้แก่ การสูบบุหรี่ และการเล่นการพนัน กิจกรรมที่มักเล่นกัน คือ พนันบอล สนุกเกอร์ ไพ่ มีบางคนดื่มสุราและของมีเมา การใช้ยาผิดประเภทในการลดน้ำหนัก ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย และสุขภาพอนามัย ได้แก่ การรับประทานยาระบายจนต้องเข้าโรงพยาบาล เพราะท้องเสียอย่างรุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย และจิตใจของนักกีฬา และผู้ฝึกสอนมาก นักกีฬาเยาวชนมีความก้าวร้าว มักแสดงอาการไม่พอใจอย่างรุนแรง เมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือน และมีนิสัยโกหกพ่อแม่ ผู้ปกครอง ว่ามาซ้อมกีฬา แต่แอบออกมาเที่ยวเตร่ พฤติกรรมเหล่านี้พบมาก และถูกจับได้โดยพ่อแม่ผู้ปกครองบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดจิตสำนึกที่ดีขึ้น ในแนวทางการปฏิบัติตัว โดยมีกิจกรรมเพื่อให้ห่างไกลจากสิ่งเสพติด ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวคือ การจัดกิจกรรมเพื่ออธิบายถึงปัญหา และความเสียหายทางด้านสุขภาพจิตใจ และสุขภาพร่างกาย พบว่าจากการได้ทราบถึงสภาพปัญหา และการมีพฤติกรรมเสี่ยงของแต่ละคน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผลที่ได้รับ คือ นักกีฬามีสุขภาพดีขึ้น และผลการแข่งขันก็ประสบความสำเร็จมากกว่าเดิม

การละลายพฤติกรรมตามกลุ่มของนักกีฬาแต่ละชนิด โดยการแยกออกจากกัน คือ การให้นักกีฬาแต่ละคนมานั่งหันหน้าเข้าหากันบนโต๊ะยาว โดยรวมตัวกันระหว่างนักกีฬาน้องใหม่ และกลุ่มนักกีฬาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงรวมกัน โดยให้แต่ละคนได้ลุกขึ้นมาพูดถึงพฤติกรรมของแต่ละคน โดยผู้ฝึกสอนได้กำหนดว่า ต้องเริ่มจากใครก่อน จะเน้นไปที่นักกีฬาที่มีพฤติกรรมเสี่ยง แต่นักกีฬาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจะมีสิทธิที่จะพูดตามลำดับ ซึ่งการละลายพฤติกรรมนี้สามารถเห็นผลได้ชัดเจน คือ นักกีฬาพูดตามความรู้สึกของตัวเอง เพื่อต้องการให้เพื่อนนักกีฬาเปลี่ยนแปลงนิสัย ซึ่งกิจกรรมละลายพฤติกรรมนี้ ถือว่าได้ผลอย่างมาก ระยะเวลาเก็บตัวฝึกซ้อมด้วยกัน 3-2 เดือน เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด นักกีฬามีความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ลดความเห็นแก่ตัวลงได้ หลีกเลี่ยงการข้องเกี่ยวกับสิ่งเสพติด หากิจกรรมอื่น มาทำแทน ก่อให้เกิดความสามัคคี ส่วนนักกีฬาที่ติดบุหรี่ ก็ลดได้ ปฏิบัติตนเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น การละลายพฤติกรรมคือ การปลูกจิตสำนึกให้เกิดการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข จากการสังเกต และวิเคราะห์พฤติกรรมทั่วไป การสัมภาษณ์ และดูผลการเปลี่ยนแปลงของนักกีฬา พบว่า หลังจากการได้รับการอบรมพฤติกรรมของนักกีฬากลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์

ระหว่าง นักกีฬาด้วยกัน ผู้ฝึกสอน และครอบครัวดีขึ้น และสิ่งหนึ่งที่นักกีฬากลุ่มนี้ได้รับคือ จิตใจที่แข็งแกร่งขึ้น สามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างบุคคลทั่วไปได้

ตาราง 6 ระดับความต้องการด้านความรู้ในการป้องกันการติดสิ่งเสพติดตามความคิดเห็นของโค้ช /ผู้ฝึกสอน

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความต้องการ
1 ความรู้เรื่องยาเสพติดและสิ่งเสพติด	4.19	0.78	มาก
2 การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและเปลี่ยนพฤติกรรม	4.05	0.81	มาก
3 การให้คำปรึกษาหรือคำแนะนำ	4.10	0.79	มาก
4 ความรู้ในเรื่องการจัดทำสื่อเกี่ยวกับสิ่งเสพติด	3.98	0.91	มาก
5 ความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวกับสิ่งเสพติดโทษและภัย	4.07	0.85	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า โค้ช /ผู้ฝึกสอน มีความต้องการด้านความรู้ในการป้องกันการติดสิ่งเสพติดในระดับมากทุกเรื่อง โดยเรียงสามอันดับแรก คือ ความรู้เรื่องยาเสพติดและสิ่งเสพติด การให้คำปรึกษาหรือคำแนะนำ และ ความรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวกับสิ่งเสพติดโทษและภัย

ตาราง 7 ระดับความต้องการรูปแบบในการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬาตามความคิดเห็นของโค้ช /ผู้ฝึกสอน

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความต้องการ
1 การประชุมสัมมนา	4.03	0.99	มาก
2 การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	4.06	0.92	มาก
3 การบรรยายทางวิชาการ	4.03	0.99	มาก
4 การพูดคุยปรึกษาหาทางออกของปัญหา	3.94	0.91	ปานกลาง

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่า โค้ช /ผู้ฝึกสอนมีความต้องการรูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬาในระดับมากทุกเรื่อง โดยเรียงสามอันดับแรกได้ดังนี้ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การบรรยายทางวิชาการ และการประชุมสัมมนา

ตาราง 8 ระดับความต้องการช่วงเวลาเพื่อการพัฒนาอบรมนักกีฬา ตามความคิดเห็นของโค้ช /ผู้ฝึกสอนนักกีฬา

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความต้องการ
1 วันเสาร์ – อาทิตย์	4.15	1.27	มาก
2 ระหว่างพักไม่มีการแข่งขัน	2.80	1.38	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า โค้ช /ผู้ฝึกสอน มีความต้องการฝึกอบรมในช่วงเวลา วันเสาร์และวันอาทิตย์

ตาราง 9 ระดับความต้องการในระยะเวลาของการฝึกอบรมตามความคิดเห็นของโค้ช /ผู้ฝึกสอนนักกีฬา

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความต้องการ
1 ระยะเวลาฝึกอบรม 1วัน	2.74	1.29	ปานกลาง
2 ระยะเวลาฝึกอบรม 2-1วัน	3.13	1.54	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า โค้ช /ผู้ฝึกสอน นักกีฬามีความต้องการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 2-1วัน อยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 ระดับความต้องการในสถานที่ของการฝึกอบรม ของโค้ช /ผู้ฝึกสอน

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความต้องการ
1 ภายในอาคารพลศึกษาสถาบันการพลศึกษา	4.18	1.13	มาก
2 ภายนอกสถาบันการพลศึกษาแต่ภายในจังหวัด	3.25	1.62	ปานกลาง
3 ต่างจังหวัด	2.57	1.65	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงว่า โค้ช /ผู้ฝึกสอน มีความต้องการฝึกอบรมนักกีฬา ภายในอาคารพลศึกษาสถาบันการพลศึกษามากที่สุด

ตอนที่ 3 แนวทางการปรับเปลี่ยนการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติด

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ รวมถึงข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรมของนักกีฬา เกี่ยวกับสภาพการติดสิ่งเสพติด การจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การติดสิ่งเสพติดของกลุ่มนักกีฬาเยาวชนกีฬาประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ ตลอดจนข้อมูลแบบสอบถามนักกีฬาเกี่ยวกับกิจกรรมการป้องกันและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬาให้อยู่ในสถานที่ดีและห่างไกลกับสิ่งเสพติด รวมถึงความต้องการในการพัฒนานักกีฬา ผู้ศึกษาได้ประมวลความรู้แล้วสร้างเป็นแนวทางการป้องกันการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งประกอบด้วยหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ แนวทางกิจกรรมที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬา หลังจากนั้นผู้ศึกษาได้ขอคำแนะนำโดยการสัมภาษณ์ โค้ช /ผู้ฝึกสอน ได้รับข้อเสนอแนะดังนี้

1. แนวทางการจัดกิจกรรมในกลุ่มของแต่ละชนิดกีฬา โค้ช /ผู้ฝึกสอน ควรเอาใจใส่นักกีฬา เพิ่มมากขึ้น ไม่ปล่อยปละละเลยจนอาจทำให้นักกีฬาไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด
2. แนวทางของกิจกรรมของโค้ช /ผู้ฝึกสอน ควรณรงค์เผยแพร่ความรู้อย่างต่อเนื่อง และจัดให้นักกีฬาได้ดูงาน ดูของจริงที่เกิดจากการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เช่น การเยี่ยมชมคุก เพื่อให้นักกีฬาเกิดความตระหนักถึงโทษและผลที่ตามมาเกี่ยวกับผลเสียต่อสุขภาพของการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดทุกชนิด
3. กำหนดแนวทางและแผนงานการส่งเสริมด้านสุขภาพให้มีความสำคัญกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งเสพติด อันได้แก่ ประเภทสารเสพติด และการพนันที่เป็นสิ่งเสพติดเพราะการเกิดพฤติกรรมจะส่งผลต่อสุขภาพอย่างรุนแรง
4. แนวทางพัฒนา การประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ ควรมีการแยกกลุ่ม ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงควรอยู่กลุ่มเดียวกันเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และกลุ่มที่ไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงก็อยู่กลุ่มเดียวกัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในสิ่งเสพติดของนักกีฬา
5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ได้แก่ ทางสมาคมกีฬา หรือ กทท. ควรเผยแพร่ทำความเข้าใจกับนักกีฬา เรื่องบทลงโทษ และการดำเนินการต่อสู้สำหรับผู้ที่ถูกตรวจพบสารที่เกี่ยวข้องต่อผลการแข่งขันกีฬา

ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัด เชียงใหม่

พฤติกรรมก่อนการเข้ารับการฝึกอบรม จากการสังเกตของผู้ทำวิจัย โดยที่ผู้วิจัยเองเป็นผู้ฝึกสอน พบว่า นักกีฬางานกลุ่มมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้ คือ นักกีฬาทั้งชาย และหญิงมีพฤติกรรมที่แสดงออก และสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่ การเจาะหู เจาะลิ้น เจาะปาก เจาะคิ้ว โดยมีข้ออ้างว่าเป็นเรื่องของแฟชั่น ตามกระแสนิยมของกลุ่มวัยรุ่นที่ตนเองคลุกคลีอยู่ การเที่ยวเตร่ตามเทศกาลตอนกลางคืน เช่น ปีใหม่ หลังการสอบเสร็จ งานเลี้ยงตามประเพณีของหมู่บ้านของตนเอง วันลอยกระทง วันสงกรานต์ วันวาเลนไทน์ เป็นต้น สำหรับสถานที่ที่ไปเที่ยวส่วนใหญ่ ได้แก่ ร้านอาหารแบบกึ่งผับกึ่งร้านอาหาร โดยมีเป้าหมายคือต้องการไปเที่ยวกันเป็นกลุ่ม และต้องการพบเจอกับเพื่อนต่างเพศที่มาเที่ยวในสถานที่เดียวกัน โดยส่วนใหญ่ในการออกมาเที่ยวแต่ละครั้งมักมีการดื่มสุรา บางคนดื่มพอมึน ๆ แต่ไม่ถึงกับเมา เพราะเกรงว่ากลับแล้วจะถูกผู้ปกครอง หรือผู้ฝึกสอนจับได้ว่าออกไปดื่มสุรา แต่บางคนที่ดื่มจนเมา เนื่องจากเห็นว่าเพื่อน ๆ ก็ดื่มกัน ต้องการแสดงความเก่งกล้าในกลุ่ม และอยากดื่มเพราะอยู่กับเพื่อนต่างเพศ จากการดื่มสุรา ก็เริ่มมีการสูบบุหรี่ และการเสพยาตามมา เมื่อถูกตรวจพบว่าใช้ยาจึงต้องถูกคัดออกจากการเป็นนักกีฬา การเที่ยวเตร่ตอนกลางคืน ยังเป็นสาเหตุหนึ่งในการเริ่มต้นการเล่นการพนัน เช่น โด๊ะสนุกเกอร์ เพราะในร้านรูปแบบกึ่งผับกึ่งร้านอาหารมักมีโด๊ะสนุกเกอร์อยู่ และมักมีการแฝงการพนันอยู่ นอกจากนั้นยังมีการพนันฟุตบอล และการพนันในเกมอีกด้วย นอกจากพฤติกรรมเหล่านี้ ปัญหาด้านพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วงอีกอย่างคือ การใช้ยาที่ผิดในการลดน้ำหนักเพื่อสามารถผ่านการวัดตัวเข้ารุ่นในชนิดกีฬาที่ตนเองสังกัดอยู่ โดยการซื้อยามากินเอง จากการสังเกตยังมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความก้าวร้าว เกิดการรวมตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อไปทะเลาะวิวาทกับกลุ่มอื่นตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ประตูลี เชียงใหม่ ถนนคนเดิน งานฤดูหนาว เป็นต้น และจากการทะเลาะวิวาทบ่อยครั้งมีความรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต และสาเหตุส่วนใหญ่ในการทะเลาะวิวาทคือ แย่งผู้หญิง ในการทะเลาะวิวาทกันแต่ละครั้ง มีการทำระเบิดขวดขึ้นมาเพื่อปาใส่กัน ในกลุ่มที่เป็นนักกีฬาประเภทปะทะที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ได้มีการนำมาฝึกอบรมเป็นระยะ 1-2 วัน ในเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬาระดับเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า จากการอบรมนักกีฬาโดยรวมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองได้เพราะในการอบรมมีการสอดแทรกความรู้ถึงผลเสียของการมีพฤติกรรมเสี่ยงที่นักกีฬากระทำอยู่ จากการสังเกตของผู้ฝึกสอนในกีฬาแต่ละชนิด และผู้วิจัยเองพบว่า นักกีฬามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีขึ้นจากเดิม โดยการสังเกตอย่างใกล้ชิด นักกีฬาสามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด นักกีฬามีการดำเนินชีวิตโดยมีพฤติกรรมที่ดีที่นักกีฬาพึงมี และมีการปฏิบัติตามตัวอย่างของนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จ นักกีฬามีความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มนักกีฬารุ่นอื่น ๆ และสามารถหลีกเลี่ยงการเข้าไปมีพฤติกรรม

เสี่ยงได้อย่างดี และจากการฝึกอบรมทำให้นักกีฬาทราบถึงผลเสียของพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านั้น และเกิดจิตสำนึก เกิดแนวทางปฏิบัติตน สามารถทราบถึงปัจจัยที่นำไปสู่การตัดสินใจเสี่ยง รวมถึงสามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้ กลายเป็นผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในฐานะนักกีฬา และพร้อมที่จะมุ่งสู่ความสำเร็จ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ ด้านพฤติกรรมเสี่ยงนักกีฬา มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ ในด้านร่างกาย และนันทนาการ อยู่ในระดับที่ดี เป็นที่น่าพอใจ หลังจากการเข้ารับการอบรม นักกีฬาสามารถดูแลตัวเองได้ โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด มีการดำเนินชีวิตอยู่บนพฤติกรรมที่ดี ในขณะที่ฝึกซ้อมกีฬา และนอกจากการฝึกซ้อมกีฬา ในนามนักกีฬา ตัวแทนนักกีฬา จังหวัด เชียงใหม่ นักกีฬามีสัมพันธภาพ กับกลุ่มนักกีฬารุ่นอื่น ๆ นอกจากชนิดกีฬาที่นักกีฬาเล่นอยู่ และสามารถเข้ากับสังคมอื่นที่เกี่ยวข้องกับกีฬาทั้งในจังหวัด เชียงใหม่ และจังหวัดอื่นทั่วประเทศได้ นักกีฬายังมีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงต่อการเข้าไปมีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพได้ดีมาก ห่างไกลจากสิ่งเสพติดต่าง ๆ นักกีฬามีความพึงพอใจ กับกิจกรรมที่ได้รับจากผู้ทำวิจัย และปฏิบัติตามจนเกิดผล และนักกีฬารู้ถึงผลข้างเคียง ในการที่มีพฤติกรรมที่เข้าเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดต่าง ๆ ว่าส่งผลเสียต่อสภาพร่างกาย ทั้งทางตรง และทางอ้อมในอนาคต รวมถึงผลเสียทั้งทางด้านร่างกายตนเอง และสังคม นักกีฬาสามารถทราบถึงปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่การตัดสินใจเสี่ยง จึงหลีกเลี่ยงได้ นักกีฬาทราบถึงภาวะความเครียดของตน ในการเล่นกีฬาว่าอยู่ในระดับใด สามารถใช้กิจกรรมเข้ามาสอดแทรกเพื่อประโยชน์ของตัวนักกีฬา