

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเยาวชนอายุระหว่าง 14 – 18 ปี เก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ที่หอพักสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่เป็นระยะเวลา 3 เดือน ก่อนการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติทุก ๆ ปี โดยมีชนิดกีฬาที่มาเก็บตัวโดยเป็นตัวแทนของจังหวัดเชียงใหม่ได้แก่ มวยปล้ำ ยูโด มวย เทควันโด โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 20 คน (ชนิดกีฬาละ 5 คน) โดยได้รับการแนะนำและการสังเกตเห็นความมีพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ในกลุ่มนักกีฬา สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ การใช้ชุดฝึกอบรม แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยของนักกีฬาและโค้ช / ผู้ฝึกสอน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน คือ จะเห็นพฤติกรรมของนักกีฬาที่ดีขึ้นจากพฤติกรรมเดิมจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

1. นักกีฬามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพในด้านร่างกาย และนันทนาการอยู่ในระดับที่ดี นำพอใจหลังจากการได้รับการฝึกอบรม
2. นักกีฬามีความสามารถดูแลตัวเองโดยไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดได้
3. นักกีฬามีการดำเนินชีวิตอยู่บนพฤติกรรมที่ดีขณะฝึกซ้อมกีฬา
4. นักกีฬามีความสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มกีฬานิคอื่น ๆ ได้ และกับบุคคลอื่นได้ในสังคมเกี่ยวกับกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่
5. นักกีฬามีพฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพได้ดีมาก
6. นักกีฬามีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่ได้รับและปฏิบัติตามจนเกิดผล
7. นักกีฬาารู้ถึงผลข้างเคียงในการที่มีพฤติกรรมเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดต่าง ๆ ว่าส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อมภายภาคหน้า

8. นักกีฬาารู้ถึงผลเสียทั้งทางด้านร่างกายตัวเองและก่ลังคมรอบข้างที่อยู่ด้วย

9. นักกีฬาสามารถทราบถึงปัจจัยที่นำไปสู่การติดสิ่งเสพติด

10. นักกีฬาสามารถทราบถึงการจัดการความเครียดต่อนักกีฬาที่เล่นว่าอยู่ในระดับได้สามารถใช้กิจกรรมหรือตัวอะไรเข้ามาสอดแทรกให้เกิดผลได้

สภาพการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักกีฬากลุ่มเป้าหมายที่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ เกี่ยวกับสิ่งเสพติดของนักกีฬา

การจัดกิจกรรมฝึกอบรมในระยะเวลาเก็บตัวฝึกซ้อมของนักกีฬาตามความคิดเห็นก็พบว่าเป็นเรื่องดีและเหมาะสมมาก เพราะอยู่ในช่วงระยะเวลาที่ปิดเทอม เพราะตอนเรียนอยู่นักกีฬาก็ได้บอกว่าทางโรงเรียนอาจารย์ผู้สอนส่วนใหญ่มักจะสอดแทรกความรู้และพิษภัยของสิ่งเสพติดต่าง ๆ ในขณะที่สอนทุกรายวิชา สอนกิจกรรมที่เคยเข้าร่วมก็จะเป็นกิจกรรมในภาควิชาพลานามัย มีการสอนเรื่องพฤติกรรมและเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติด โดยมีการอบรมคัดเตือนอยู่เสมอ สำหรับกลุ่มนักกีฬาเพื่อนนักกีฬา ก็จะรู้ว่าไม่มีใครบ้างที่ติดสิ่งเสพติด ซึ่งมีการพูดคุยตามปกติ ส่วนการเที่ยวเตร่จะไปเฉพาะกลุ่มที่ไม่ใช่นักกีฬาที่ติดสิ่งเสพติด โค้ช / ผู้ฝึกสอน จะนำมาคุยตัวต่อตัวในเรื่องของพฤติกรรมของนักกีฬาโดยมีเงื่อนไขที่คิดว่านักกีฬา โดยมีพฤติกรรมนี้ต้องยอมทำตามเงื่อนไขที่วางไว้

ระดับความต้องการช่วงเวลาเพื่อการพัฒนาอบรมนักกีฬา โค้ช/ผู้ฝึกสอนนักกีฬา มีความต้องการฝึกอบรมในช่วงเวลา วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เพราะอยู่ในระยะเวลาพักระหว่างอาทิตย์ต่อการฝึกซ้อมในหนึ่งสัปดาห์ และระดับความต้องการในระยะเวลาของการฝึกอบรมตามความคิดเห็นของโค้ช/ผู้ฝึกสอนเป็นระยะเวลา 1-2 วัน อยู่ในระดับมากของค่าความต้องการ เพราะ 1 วัน ไม่สามารถทำให้นักกีฬาปฏิบัติตามความต้องการได้ เพราะไม่รู้ และไม่เข้าใจอย่างแท้จริง และระดับความต้องการในสถานที่ของการฝึกอบรมของโค้ช/ผู้ฝึกสอน มีความต้องการฝึกอบรมนักกีฬาภายในอาคารพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต จังหวัดเชียงใหม่ เพราะอยู่ใกล้สถานที่ฝึกซ้อม ได้รับความร่วมมือ จากเจ้าหน้าที่ฝ่ายอาคารสถานที่อย่างดียิ่ง

การจัดกิจกรรมอบรมนั้นเป็นการจัดกิจกรรมที่ต้องการปลูกจิตสำนึกเรื่องของสิ่งเสพติดให้โทษ การแก้ปัญหา การป้องกันปัญหา รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวนักกีฬาเองที่ไม่ได้อยู่แล้ว ให้ดีขึ้นและเกิดผลมากที่สุดหลังจากการฝึกอบรม

ความต้องการในการพัฒนาบุคลากรด้านการป้องกันและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬาดนในการติดสิ่งเสพติด โค้ช / ผู้ฝึกสอน ความต้องการพัฒนาความรู้ในการป้องกันและวิธีการเปลี่ยนพฤติกรรมในนักกีฬาในระดับมากทุกเรื่อง โดยอันดับแรกคือ การให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติดโดยแยกประเภท อันดับสอง คือ เทคนิคการให้คำปรึกษาหรือคำแนะนำและอันดับสาม

คือ ความรู้ในการจัดการฝึกอบรมนักกีฬาให้เกิดผล สำหรับรูปแบบในการพัฒนาเพื่อป้องกันควมมีการดูงานการจัดเอกสารค้นคว้า การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยระยะเวลาใช้ 3-2 วัน ช่วงระหว่างสัปดาห์ของเดือนหลังพักหยุดฝึกซ้อมในระหว่างสัปดาห์

แนวทางป้องกันการคิดสิ่งเสพติดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ การสร้างแนวป้องกันทางการป้องกันการคิดสิ่งเสพติดของนักกีฬา มีขั้นตอนของการสร้างแนวทางโดยการศึกษาการใช้ชุดฝึกอบรม เพื่อต้องการป้องกันนักกีฬาที่ยังไม่คิดสิ่งเสพติด และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักกีฬาที่ติดสิ่งเสพติดอยู่ โดยมีขั้นตอน คือ สร้างองค์ความรู้ สร้างแนวทางพัฒนา สร้างแนวทางการปฏิบัติ ในเรื่องของกิจกรรมด้วยมากจะเป็นการเพิ่มพูนความรู้แล้วนำผลที่ได้สร้างเป็นแนวทางป้องกันการคิดสิ่งเสพติดของนักกีฬารุ่นใหม่ที่กำลังสร้างขึ้นมาแทนและนำร่างแนวทางที่ดีและเห็นควรว่าจะพัฒนาขึ้นมาไปสัมภาษณ์เพื่อขอคำแนะนำรวมถึงข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญแล้วนำมาปรับปรุงเป็นแนวทางป้องกันและการที่นักกีฬามีสาเหตุสิ่งใดที่ส่งผลถึงการเกิดพฤติกรรมการติดสิ่งเสพติดในประเภทต่าง ๆ ได้

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาและการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬา พบว่า นักกีฬาที่มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติดในรูปแบบต่าง ๆ คือ กลุ่มที่มีปัญหาและเห็นได้ชัดเจนมาก คือ กลุ่มนักกีฬาชาย เป็นช่วงวัยรุ่น มีการรวมกลุ่ม ติดเพื่อน โดยตั้งเป็นกลุ่มแก๊ง มีการเที่ยวเตร่และยังมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า นักกีฬาเริ่มเสนออย่างเช่น บุหรี่ เพราะอยากรู้ อยากลอง และนักกีฬาชายโดยมากติดบุหรี่ระดับเยาวชนก็เห็นนักกีฬารุ่นพี่ที่มีหลังฝึกซ้อมแล้วชอบสูบบุหรี่ก็เลยเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ โดยทัศนคติว่าคงไม่เป็นอะไร และรุ่นพี่ก็ไม่บอกด้วยว่าไม่ดีทั้ง ๆ รู้ว่าไม่ดี และรวมทั้งนักกีฬาส่วนหนึ่งอยู่นอกเมืองมาอยู่หอพักในเมืองเกือบทั้งหมด โดยไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ปกครอง ซึ่งสิ่งอาจเป็นสาเหตุที่สำคัญสาเหตุหนึ่งทำให้นักกีฬาถึงกับติดสิ่งเสพติดชนิดต่าง ๆ เนื่องจากผู้ปกครองไม่สามารถดูแลได้อย่างใกล้ชิด ทำให้มีโอกาสที่จะลองเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดได้โดยง่าย อีกทั้งหอพักยังเป็นสถานที่ สะดวกต่อการรวมกลุ่มของเพื่อน ๆ และอาจมีการชักชวน จูงใจ ให้เกิดพฤติกรรมให้เกิดการอยากรู้อยากลองและยังเป็นช่องทางให้ติดสิ่งเสพติด ขอใช้หอพักเป็นสถานที่เสพติดอีกด้วย ซึ่งลักษณะความเป็นวัยรุ่นของนักกีฬา มีส่วนทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดได้ง่ายตามที่สันชัย วสุธธา(2544) ให้ความเห็นว่ากลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่น เป็นวัยที่คลั่งคะนอง ขาดวิจารณญาณ แยกแยะผิดชอบชั่วดี ทั้งยังเห็นเป็นเรื่องแปลกและสนุกตามวัยคะนองที่ได้ทำในสิ่งที่เพื่อน ๆ อีกหลายคนไม่กล้าทำ หรือเป็นการ ทำทนายผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง และผู้ฝึกสอนอาจารย์ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬาเกิดจาก

ความคึกคะนอง การไม่ยั้งคิด การไม่รู้จริงถึงเรื่องพิษภัย รวมถึงการตามเพื่อนและต้นแบบ พฤติกรรมของรุ่นพี่ที่ไม่ดี และการอยู่ใกล้ผู้ปกครอง รวมถึงปัญหาสภาพแวดล้อมของครอบครัว

2. สภาพการจัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักกีฬา จากการศึกษาพบว่า โค้ช /ผู้ฝึกสอนทุกคนมีความตระหนักเรื่องพิษภัยของสิ่งเสพติด โดยการสอดแทรกความรู้ให้แก่ นักกีฬาย้อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีเพราะการที่โค้ช /ผู้ฝึกสอนได้มีการพูดคุยๆ อยู่เสมอ บ่อยครั้งอาจแทรกซึมให้นักกีฬาได้รับความรู้และรับรู้คิดตามและชักจูงจิตใจให้เกิดตระหนักถึงพิษ ภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทศพร ภูมิคำ (2542) ที่พบว่า ครู/อาจารย์ จะต้องร่วมกันปลูกฝัง จิตสำนึกสร้างความตระหนักให้นักเรียน/นักศึกษา เห็นพิษภัยและผลร้ายของการติดสิ่งเสพติดที่จะ เกิดผลตามมาในอนาคต โดยการสอดแทรกความรู้ในการสอนทุกครั้งทุกรายวิชา นอกจากนั้น ครู/ อาจารย์ จึงต้องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เนื่องจากเป็นผู้ใกล้ชิดกับนักเรียน /นักศึกษาอยู่มาก ที่สุด สิ่งที่ครู/อาจารย์ พึงปฏิบัติย่อมจะเป็นต้นแบบที่นักเรียน/นักศึกษา ยึดเป็นแบบอย่างในการ ดำเนินชีวิตต่อไป ตามที่นิมิตร รัสมิ (2544) กล่าวถึงแนวทางป้องปรามการเสพสิ่งเสพติดที่ สำคัญ คือ ครู/อาจารย์ ควรปฏิบัติเป็นตัวอย่างที่ดีต่อนักเรียน /นักศึกษา จึงจะส่งผลให้การดำเนิน เพื่อการป้องกันการติดสิ่งเสพติดประสบผลสำเร็จ

ในส่วนของสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเชียงใหม่เองยังได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อปลูก จิตสำนึกในการป้องกันการติดสิ่งเสพติดในรูปแบบของสารและยาเสพติด โดยต้องการให้นักกีฬา ได้ตระหนักถึงโทษ และพิษภัยของยาเสพติด ทั้งยังเกิดจิตสำนึกที่ดีต่อการดำเนินชีวิตเพื่อไม่ให้ตน เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด นอกจากนี้ทางสมาคมกีฬายังมีกิจกรรมเสริมนอกเหนือจากการเล่น กีฬาของแต่ละชนิดกีฬาแล้ว ยังมีการสร้างแกนนำเพื่อออกเผยแพร่กีฬาสู่ชนบท โดยให้นักกีฬา เป็นผู้นำเป็นตัวอย่างแก่น้องๆ ยุวชนอีกทางหนึ่ง หรือเข้าร่วมโครงการกีฬาต้านยาเสพติด รวมถึงสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดเชียงใหม่ได้มีการจัดการอบรมสัมมนา วิทยาศาสตร์ การกีฬาเพื่อ พัฒนานักกีฬาจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นการสร้างความเป็นภาวะเป็นผู้นำของนักกีฬา เพื่อให้เกิด การเอาจริงเอาจังกับกีฬาและหันหลังให้กับสิ่งเสพติด

สรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการป้องกันการติดสิ่งเสพ ติด มีการดำเนินการตั้งแต่ผู้ฝึกสอน /ครู /อาจารย์ของนักกีฬา คอยอบรมสั่งสอนและต้อง ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ส่วนการจัดกิจกรรมส่งเสริมด้านการให้ความรู้และความเข้าใจเป็น กิจกรรมสำคัญที่ทำให้ให้นักกีฬามีการเกิดพฤติกรรมที่แข็งแรงและสมบูรณ์ต่อสุขภาพพลานามัย ใช้ เวลาว่างของตนหลังการฝึกซ้อมกีฬาให้เกิดประโยชน์ ไม่หันเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด

พฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพ

การดำเนินชีวิตของกลุ่มนักกีฬาเยาวชน กีฬาประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการเก็บตัวฝึกซ้อมอยู่ในหอพักนักกีฬาของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตจังหวัดเชียงใหม่ ในด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพของนักกีฬาจากการเข้าไปสังเกตุและดูแลอย่างใกล้ชิด และการตะล่อมถามและสัมภาษณ์แนวลึก กล่อมถาม โดยพฤติกรรมที่เห็นมากที่มีอยู่ในการดำเนินชีวิตของนักกีฬาขณะเก็บตัวอยู่นั้น คือ การใช้สารกระตุ้นหรือสารบางชนิดเพื่อช่วยลดน้ำหนักเข้ารุ่นของตัวเอง แต่ก็ยังมีอยู่ที่ใช้แต่ก็มีอยู่น้อย บางส่วนเคยมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็ลดลงและหยุดเลยเสียด้วยซ้ำ พฤติกรรมเล่นเกม การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ การรับความรุนแรงทางเสียงเพลง ได้แก่ เพลงใต้ดิน ที่บรรยายโดยคำหยาบคายและการพูดเลียนแบบและนำเอาพฤติกรรมของเกมที่เล่นมาแสดงออกเป็นบุคลิกของตัวเอง และการลักขโมยก็เป็นพฤติกรรมหนึ่งที่มีปัญหาและน่าเป็นห่วงในกลุ่มนักกีฬา การลักเล็กขโมยน้อย เช่น การขโมยรองเท้าเสื้อผ้าของเพื่อน นักกีฬาที่วางหรือเปลื้องวางเอาไว้ก็หายอยู่ประจำ ซึ่งทำให้เสียสุขภาพทางจิตใจเป็นอย่างมาก และส่งผลกระทบต่อการแข่งขันอยู่เสมอ การที่นักกีฬา มวยปล้ำผู้ชายเข้าร่วมกลุ่มกับแก๊งที่มีชื่อว่า NDR ถ้ามีการรวมกลุ่มก็จะมีปัญหาอยู่ตลอดเวลา เช่น การทะเลาะวิวาทกันจนเกิดสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุทางจักรยานยนต์ เพราะขับรถจักรยานยนต์ไล่กันต่อ มีเรื่องทะเลาะวิวาทจะถึงแก่ชีวิตก็มีแล้ว ซึ่งพ่อแม่ไม่เคยทราบมาก่อนเลยว่าลูกมีพฤติกรรมอย่างนี้มาก่อนเพราะให้ลูกอยู่หอพักเองในเมืองสำหรับนักกีฬาสำหรับนักกีฬาที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านนี้อาจมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคม ได้มีผลต่อความคิดและการกระทำของนักกีฬาในด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างมาก ทั้งทางด้านการเที่ยวผู้หญิงบริการและการคบกับเพื่อนต่างเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมทางเพศของนักกีฬา ซึ่งเลียนแบบและแสดงพฤติกรรมตามสิ่งตนได้พบเห็นและตามเพื่อนนักกีฬาคนอื่นที่มีอายุต่ำกว่า ในปัจจุบันได้มีการยอมรับวัฒนธรรมของชาวตะวันตกมากขึ้น เช่น การทดลองมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การถูกเนื้อต้องตัวนักกีฬาเองรู้สึกมีความต้องการทางเพศ รู้สึกหงาสำหรับจากการสอบถามนักกีฬากลุ่มเป้าหมายที่มีเห็นว่าเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางการสูบบุหรี่อยู่บ่อย ๆ ส่วนมากจะเป็นนักกีฬาชายส่วนมาก สำหรับนักกีฬาบางคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านนี้เนื่องจากอยากลอง สูบตามเพื่อนรุ่นพี่ที่คบอยู่ด้วย เพราะเคยสูบมานานแล้ว เป็นต้น จากการสังเกตมีนักศึกษาหญิงจำนวนน้อยมากที่สูบบุหรี่ สำหรับงานวิจัยนี้ไม่พบว่า นักกีฬาหญิงที่สูบบุหรี่อย่างไรก็ตามยังมีนักกีฬาชายจำนวนไม่น้อยที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ จากการสังเกตและการประชุมกลุ่มย่อยตามแต่ละชนิดกีฬา โดยแยกจากกัน พบว่า นักกีฬาชายจะมีการสูบบุหรี่ ก็ต่อเมื่อมีการเที่ยวเตร่ตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สำหรับนักกีฬาที่มีพฤติกรรมทางด้านนี้ส่วนมากมักจะมีการดื่มกินกันก่อนมีเทศกาลประจำบ้าน เพราะพ่อแม่

ผู้ปกครองอนุญาตให้ดื่มกินได้ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองเพื่อนและทรัพย์สินต่าง ๆ ได้ สำหรับเหตุผลต่าง ๆ ที่นักกีฬาดื่มสุราเนื่องมาจากอยากดื่มเอง อยากแสดงตัวว่าเป็นผู้ใหญ่แล้วกับพ่อแม่ผู้ปกครองได้ทราบและเห็นเวลาวันหลังถ้าดื่มจะไม่มีปัญหาดังกล่าวอีก อีกทั้งจังหวัดเชียงใหม่เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีนักท่องเที่ยวมากมาย เป็นศูนย์รวมการศึกษาในภาคเหนือ มีสถานบริการศูนย์การค้า ห้างสรรพสินค้า ร้านอาหารมากมาย ทำให้นักกีฬาเยาวชนซึ่งเป็นวัยรุ่นบางคนบางกลุ่มในแต่ละชนิดกีฬามีค่านิยมผิดในการชอบเที่ยวกลางคืน ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เกม หรือเสพติดชนิดอื่น

ถ้าอย่างไรก็ตามยังมีนักกีฬาบางกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพอยู่ในระดับที่ดีที่ไม่เกิดการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมในทิศทางที่เสี่ยงต่อการติดสิ่งเสพติด โดยเฉพาะนักกีฬาที่ทางบ้านมีฐานะดีและมีครอบครัวอบอุ่น ทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพและมีพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอย่างมาก และเป็นอันตรายที่จะทำการแก้ไขเพราะนักกีฬาเหล่านั้นมีทัศนคติ ความเชื่อและค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว

ส่วนกระบวนการพัฒนาโดยทำให้ผู้เข้ารับการพัฒนายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองได้รับประสบการณ์จริงและการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ จะทำให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกอบรม ฝึกวิเคราะห์เพื่อนำมาสู่การปฏิบัติ ทั้งยังมีโอกาสได้พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น ตามที่คำหามาน คนใจ (2542) ได้มีแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาครูต้องมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย อาจทำได้โดยการประชุมสัมมนา ประชุมปฏิบัติการศึกษาดูงาน หรือหาความรู้จากแหล่งวิทยากร เป็นต้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและก่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวนักกีฬาเอาด้วย โดยให้เกิดทักษะและแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองได้โดยแท้จริงแล้วเกิดผล และสิ่งที่เกิดผล คือ การที่นักกีฬาได้รับความสำเร็จจากการแข่งขัน อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองให้เข้ามาอยู่ในพฤติกรรมของนักกีฬาที่ควรพึงปฏิบัติแล้ว นักกีฬาที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ คือ กลุ่มประชากรที่เกิดความเสี่ยงด้านพฤติกรรมอยู่แล้ว สามารถมีความประพฤติกลับมาเป็นความประพฤติที่ดีได้โดยแท้จริง อันเนื่องมาจากการให้โอกาสและการให้คำแนะนำรวมถึงนักกีฬาเอง ให้ความร่วมมือในการเข้ารับการฝึกอบรมโดยจิตใจที่ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างจริงจัง แนวทางการป้องกันและเปลี่ยนอุปนิสัยบุคลิกภาพของนักกีฬาเยาวชน กีฬาประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ด้านพฤติกรรมกับพฤติกรรมเสี่ยง ผู้ศึกษาได้นำร่างแนวทางขอคำแนะนำโดยการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนของแต่ละชนิดกีฬา แล้วจึงนำข้อเสนอแนะของผู้ฝึกสอนมาปรับปรุงแนวทางป้องกันและตัดนักกีฬาที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จนเป็นแนวทางสมบูรณ์เนื่องจากปัญหาการติดสิ่งเสพติดของนักกีฬาเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่มีความเกี่ยวข้องกับ

ทุกฝ่าย คือ ตัวนักกีฬา /ครู /ผู้ฝึกสอน /โค้ช รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและสังคม การได้แนวทางจึงเป็นการเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายได้แสดงความคิดเห็น โดยเฉพาะกลุ่มผู้ฝึกสอน /โค้ช ทราบถึงสภาพปัญหาและความต้องการในแต่ละฝ่าย แต่ละกลุ่ม มีบทบาทส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะนักกีฬาเป็นผู้ที่จะต้องเข้ามาสู่กระบวนการแก้ไข ข้อมูลจากนักกีฬามีทั้งข้อมูลจากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นและความต้องการ รวมทั้งข้อเสนอแนะในการป้องกันและแก้ไขปัญหา นักกีฬาที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ทำให้โรงเรียนสถานศึกษาที่นักกีฬากำลังศึกษาอยู่ได้รับข้อมูลเพื่อนำเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ถูกต้องตรงกับสภาพความเป็นจริง การสอบถามแนวทางข้อเสนอแนะจากครู/อาจารย์ ทำให้ครูอาจารย์มีส่วนร่วมและรับทราบถึงแนวทางวัตถุประสงค์ การแก้ไขปัญหาสิ่งเสพติดอย่างถูกต้องให้เหมาะสมกับการดำเนินงานของการทำการวิจัยครั้งนี้

สรุปได้ว่า การสร้างแนวทางจึงต้องมีการสอบถามความเหมาะสมและความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู/อาจารย์ โค้ช/ผู้ฝึกสอน และรวมถึงผู้ปกครองของเด็กนักกีฬาอีกด้วย เพราะต้องให้ผู้ปกครองทราบและยอมรับกับพฤติกรรมของตัวลูกที่เป็นนักกีฬาให้ได้ จึงจะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การปฏิบัติได้ดีที่สุด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรมีการประสานงานระหว่างผู้ฝึกสอนกับผู้ปกครองอย่างใกล้ชิด ในกรณีนักกีฬาอยู่หอพัก โดยการมาพูดคุยด้วยตัวเองกับผู้ฝึกสอน คอยดูแลติดต่อผู้ปกครอง
2. ควรมีการประสานงานกับสถานศึกษาของนักกีฬาเกี่ยวกับความร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาการติดสิ่งเสพติด โดยเชิญตัวแทนเข้าร่วมประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
3. ครู/ผู้ฝึกสอน ควรสอดส่องดูแลความประพฤติของนักกีฬาของตนอย่างใกล้ชิด เพื่อที่จะได้ระวังป้องกันและคนที่ติดสิ่งเสพติดอยู่แล้วก็พยายามปรับเปลี่ยนให้เกิดการปรับปรุงพฤติกรรมตัวเองให้อยู่ในกรอบควรพึงปฏิบัติ
4. ควรมีการอบรมพัฒนาครู/ผู้ฝึกสอน เรื่องสิ่งเสพติดยาเสพติดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้รับรู้และทันต่อสถานการณ์ของสิ่งเสพติดที่เกิดขึ้น และมีทักษะในการให้คำปรึกษาได้ทันกับยุคสมัยปัจจุบัน
5. ควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการติดสิ่งเสพติดให้กับผู้เกี่ยวข้องกับนักกีฬา ได้ทราบเพื่อที่ได้ใช้เป็นสิ่งกำหนดทิศทางการปฏิบัติงาน โดยการทำเอกสาร แผ่นพับ ป้ายนิเทศ หรือประชาสัมพันธ์เสียงตามสายตามสถานที่ทำงานหรือแหล่งชุมชน

6. ควรเพิ่มความเข้มงวดกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อมสายหรือลาพักนาน ๆ รวมทั้งคอยสอดส่องดูแลหาสาเหตุ รวมทั้งทำตารางบันทึกการมาฝึกซ้อมเพื่อแจ้งครู/ผู้ปกครอง ของนักกีฬาให้ทราบถึงพฤติกรรมของตัวนักกีฬา

7. โรงเรียนของนักกีฬาควรทำแผนงานเพื่อป้องกันปัญหาการติดสิ่งเสพติดในโรงเรียน

8. ควรจัดครู/ผู้ฝึกสอน ให้คำปรึกษาแนะนำและจัดให้มีสถานที่เฉพาะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประเมินการนำแนวทางการปรับเปลี่ยนและการป้องกันการติดสิ่งเสพติดไปใช้
2. ควรมีการศึกษาถึงแนวทางการจัดกิจกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนและป้องกันการเกิดพฤติกรรมในกลุ่มนักกีฬา
3. ควรมีการศึกษารณรงค์และการปลูกจิตสำนึกเพื่อป้องกันการติดสิ่งเสพติด
4. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เกิดของนักกีฬา เช่น พื้นฐานทางครอบครัว การเลี้ยงดู ประสบการณ์เดิม เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved