

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ
 ของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะ จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน นายเสรี ใจก้อนแก้ว

ปริญญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย ประธานกรรมการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักกีฬาเยาวชนประเภทปะทะจังหวัดเชียงใหม่ โดยรวบรวมข้อมูลจากอาจารย์ / ผู้ฝึกสอนของนักกีฬา โดยศึกษากลุ่มนักกีฬาจำนวน 4 ชนิดกีฬา ได้แก่ กีฬามวยปล้ำ กีฬามวย กีฬา 유도 กีฬาเทควันโด จำนวน 20 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสิ่งเสพติดอยู่ เข้ารับการฝึกอบรม เครื่องมือ ที่ใช้ศึกษาประกอบด้วย แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และการสังเกต ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการบรรยาย

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักกีฬามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพในด้านร่างกาย และนันทนาการอยู่ในระดับที่ดี น่าพอใจหลังจากการได้รับการฝึกอบรม
2. นักกีฬามีความสามารถดูแลตัวเองโดยไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดได้
3. นักกีฬามีการดำเนินชีวิตอยู่บนพฤติกรรมที่ดีขณะฝึกซ้อมกีฬา
4. นักกีฬามีความสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มกีฬาชนิดอื่น ๆ ได้ และกับบุคคลอื่นได้ในสังคมเกี่ยวกับกีฬาในจังหวัดเชียงใหม่
5. นักกีฬามีพฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพได้ดีมาก
6. นักกีฬามีความพึงพอใจกับกิจกรรมที่ได้รับและปฏิบัติตามจนเกิดผล
7. นักกีฬาารู้ถึงผลข้างเคียงในการที่มีพฤติกรรมเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดต่าง ๆ ว่าส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อมภายภาคหน้า
8. นักกีฬาารู้ถึงผลเสียทั้งทางด้านร่างกายตัวเองและสังคม

9. นักกีฬาสามารถทราบถึงปัจจัยที่นำไปสู่การตัดสินใจเสพติด

10. นักกีฬาสามารถทราบการจัดการความเครียดต่อชนิดกีฬาที่เล่น และสามารถใช้อุปกรณ์
เข้ามาสอดคล้องเพื่อประโยชน์ของนักกีฬา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title Health Behavior Modification of Chiang Mai Youth Athletes in Contact Sports,
Chiang Mai Province

Author Mr.Saeree Jaikonkaew

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisory Committee

Assoc.Prof.Tanakorn Changnoi Chairperson

Asst.Prof.Dr.Suchada Kaiphibul Member

Abstract

The purpose of this study was to study the Health Behavior Modification of methods Chiang Mai Youth Athletes in contact sports. The data was collected from the athlete's teachers and trainers. The 20 studied athletes were from 4 group of sport wrestling, Boxing, Judo Taekwondo. There are high risk groups for drug addict who joined in the training. The study tools used in this study were questionnaire, interviewing from and observation. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation and interpretation.

The study found that:

1. The athletes adjusted their physical health behavior and recreation in satisfied level after being trained.
2. The athletes were able to control themselves not to get involved in drug.
3. The athletes behaved well while practicing their sport.
4. The athletes got along well with other group of sport and people concerned in Chiang Mai sport.
5. The athletes avoided facing a risk to health.
6. The athletes admired and followed the provided activities.
7. The athletes were aware the side effects of getting involved in drug that might cause health problems both direct and indirect.
8. The athletes realized the problem of their health and society.
9. The athletes knew the factors leading to drug addition.

10. The athletes knew the stress management method for each sport and can activities to intervene for athletes's benefit.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved