

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกของชมรมผู้ขี่รถจักรยานเพื่อสุขภาพ วันอาทิตย์ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาจากประชากรซึ่งเป็น สมาชิกของชมรมผู้ขี่รถจักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 90 คน ผู้ศึกษาได้แจกแบบสอบถามเป็นจำนวน 90 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 90 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100.00

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอนคือ

- ตอนที่1 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ จำนวน 8 ข้อ
- ตอนที่2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บ ของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ วันอาทิตย์ ซึ่งจะแบ่งออกเป็น
 - 2.1 พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการ ป้องกันการบาดเจ็บ จำนวน 10 ข้อ
 - 2.2 พฤติกรรมเกี่ยวกับการขี่จักรยาน จำนวน 10 ข้อ
 - 2.3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้กฎจราจร จำนวน 10 ข้อ
- ตอนที่3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บ ของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ซึ่งจะแบ่งออกเป็น
 - 3.1 ความตระหนักเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ จำนวน 10 ข้อ
 - 3.2 ความตระหนักเกี่ยวกับการขี่จักรยาน จำนวน 10 ข้อ
 - 3.3 ความตระหนักเกี่ยวกับการใช้กฎจราจร จำนวน 10 ข้อ
- ตอนที่4 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมและความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกของชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

สมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ร้อยละ 66.7 เป็นผู้ชาย ร้อยละ 28.9 เป็นผู้ที่มิได้อยู่ตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไป ร้อยละ 30.0 เป็นผู้ที่มิอาชีพทำธุรกิจส่วนตัวเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 53.3 เป็นผู้ที่มีการศึกษาดำรงปริญญาตรี ร้อยละ 68.9 เป็นผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกอาทิตย์ ร้อยละ 50.0 เป็นผู้ที่มิประสบการณในการขี่จักรยาน ตั้งแต่ 4 ปีขึ้นไป ร้อยละ 77.8 ใช้จักรยานเสื่อภูเขาในการขี่ออกกำลังกาย และ ร้อยละ 51.1 เป็นผู้ที่ขี่จักรยานมาใช้เป็นระยะเวลา 2-3 ปี

2. พฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บ ของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

สมาชิกผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในการป้องกันการบาดเจ็บ อยู่ในระดับที่มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.82 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.00 ต่อไปคือพฤติกรรมเกี่ยวกับการขี่จักรยาน ซึ่งมีพฤติกรรมอยู่ในระดับที่มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 และพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้กฎจราจร ซึ่งมีพฤติกรรมอยู่ในระดับที่มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71

3. ความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บ ของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

สมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์มีความตระหนักเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บอยู่ในระดับที่มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.81 ต่อไปคือความตระหนักเกี่ยวกับการขี่จักรยาน ซึ่งมีความตระหนักอยู่ในระดับที่มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 และสุดท้ายความตระหนักเกี่ยวกับการใช้กฎจราจร ซึ่งมีความตระหนักอยู่ในระดับที่มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ วันอาทิตย์

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าพฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บ โดยรวมของสมาชิกชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ วันอาทิตย์ อยู่ในระดับที่มากที่สุด ซึ่งถือว่า ทางชมรมและสมาชิกของชมรม ได้ให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บ ของสมาชิกและมีการดูแลป้องกันอย่างทั่วถึง แต่อย่างไรก็ตามในการขี่จักรยานทุกครั้งเราควรมีการปลูกฝังพฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บให้แก่เด็ก และผู้ที่กำลังมีความสนใจในการขี่จักรยาน เพื่อความปลอดภัยโดยเฉพาะ พฤติกรรมในการสวมหมวกกันกระแทก ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่พึงกระทำและเป็นพฤติกรรมที่น่าจะมีการปลูกฝังให้กับผู้ขี่จักรยานทุกคน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ทฤษฎีทางการแพทย์ ในเรื่องหมวกกันกระแทกกับเด็กและการปลูกฝังพฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บ

(<http://www.bikelove.com/trick/trick/trick03.html>, 5 พฤศจิกายน 2544) ได้กล่าวไว้ว่าอาการบาดเจ็บของสมองจากการกระทบกระเทือนในเด็กจะส่งผลเสียไปถึงความสามารถในการเรียนรู้ การทรงตัว อาการปวดหัวเรื้อรัง ความผิดปกติด้านอารมณ์ ความผิดปกติด้านบุคลิกภาพ ซึ่งปัญหาเหล่านี้สามารถลดลง หรือป้องกัน ได้ด้วยการสวมหมวกกันกระแทก จึงเป็นหน้าที่สำคัญของพ่อแม่ที่จะต้องปลูกฝังค่านิยมและทัศนคติที่ดีในการสวมหมวกกันกระแทกแก่เด็ก เด็กจะยอมสวมหมวกได้ก็ต่อเมื่อพ่อแม่สวมให้เห็นทุก ๆ ครั้งที่ขี่จักรยานร่วมกันกับพ่อแม่ หรือครูที่โรงเรียนสอน หรือแสดงให้เห็นว่าหมวกกันกระแทกมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ในทางตรงกันข้ามเด็กอาจจะไม่ยอมใส่หมวก ถ้าคนอื่น ๆ ไม่ใช้หมวก หรือมีคนล้อเลียนว่าเหมือนตัวตุ๊ก หรือหมวกที่ใส่แล้วไม่พอดี โดยเฉพาะกรณีที่พ่อแม่พยายามบังคับให้ใส่มากกว่าจะแนะนำว่าทำไมจึงควรใส่ สิ่งที่ดีควรจะทำคือ ปลูกฝังให้เด็กมีนิสัยกลัวตุ๊กตา หรือแพ่ซันจะเรียกชื่อของตุ๊กตาได้มากกว่าความรู้สึกเกี่ยวกับความปลอดภัย หมวกสำหรับเด็กส่วนใหญ่จึงพยายามออกแบบให้ดูสวยงามและมีสีสันที่เร้าใจ ขนาดที่พอดีร่วมกับมีมาตรฐานรับรองเป็นเรื่องที่ควรใส่ใจ ปกติแล้วเมื่อเติบโตขึ้นขนาดของศีรษะจะเปลี่ยนแปลงน้อยมากเมื่อเทียบกับร่างกายส่วนอื่นจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อหมวกให้มีขนาดใหญ่เกินไปเพื่อเอาไว้เหมือนกับเสื้อผ้า เพราะเราสามารถเปลี่ยนแผ่นรองภายในให้หนาขึ้นหรือบางลงสำหรับความพอดี (ศีรษะเด็กจะเพิ่มขนาดอย่างช้า ๆ จนอายุได้ 9 ปีจึงมีขนาดเท่ากับผู้ใหญ่) และเช่นเดียวกันกับหมวกของผู้ใหญ่ หมวกจะป้องกันอันตรายได้ก็ต่อเมื่อหมวกอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง สายรัดจะต้องรัด ได้พอดี แต่ไม่แน่นเกินไปจนเด็กรู้สึกรำคาญและอึดอัด

โดยทั่วไปจะยอมให้หมวกขยับได้เล็กน้อยประมาณ 1-2 นิ้ว แต่ต้องยังมั่นใจได้ว่าหมวกจะยังคงอยู่ในตำแหน่งที่สามารถป้องกันอันตรายได้ในเวลาที่เกิดการล้ม

ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บในการขี่จักรยานก็คือการสร้างค่านิยมและเจตคติ ในการป้องกันการบาดเจ็บในการขี่จักรยาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับเรื่องของการเรียนคุณธรรม ค่านิยม เจตคติ และความซาบซึ้ง ของ(ชวนพิศ ทองทวี. 2522) ได้กล่าวไว้ว่า ค่านิยมเป็นความคิดเห็นร่วมกันของกลุ่มหรือของชนชาติในการยอมรับที่จะประพฤติปฏิบัติ ไปในแนวใด จนผลที่สุดจะเกิดเป็นคุณธรรม คุณธรรมหรือคุณงามความดีประจำตัวบุคคลซึ่งเป็นจุดสูงสุดในการพัฒนาเจตคติ เพราะ เจตคติ เป็นบ่อเกิดแห่งพฤติกรรมทั้งปวง

2. ความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ วันอาทิตย์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ วันอาทิตย์ พบว่าสมาชิกของชมรมมีความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บอยู่ในระดับที่มาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกของชมรมมีความตระหนักในการขี่จักรยานมากแต่ไม่ถึงกับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะว่า สมาชิกของชมรมยังขาดการฝึกหัดอบรมเพื่อให้เกิดความตระหนัก จึงทำให้เกิดการขาดความตระหนัก การเอาใจใส่ในการป้องกันการบาดเจ็บในบางเรื่อง ดังนั้นการฝึกการสร้างค่านิยม เจตคติ และความซาบซึ้งต่อความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บในการขี่จักรยาน จึงเป็นวิธีที่หนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดความตระหนักได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับเรื่องของการเรียนคุณธรรม ค่านิยม เจตคติ และความซาบซึ้ง (ชวนพิศ ทองทวี. 2522) ได้กล่าวไว้ว่า

การสอนให้เกิดเจตคติ ค่านิยม และคุณธรรม จะกระทำได้โดย วิธีการดังนี้

1. โดยให้ครูหรือผู้ที่มีความรู้เป็นแบบอย่างที่ดี
2. โดยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง
3. โดยการอธิบายให้เหตุผลชักจูงให้เห็นคล้อยตาม
4. โดยการชี้ตัวอย่างจากบุคคลอื่น หรือตัวอย่างในเหตุการณ์ประจำวัน หรือในหนังสือพิมพ์ ในภาพยนตร์ ฯลฯ
5. โดยเร้าอารมณ์ให้เกิดความประทับใจสะท้อนอารมณ์ เช่น อาศัยละคร อาศัยเพลง อาศัยดนตรี
6. โดยให้ได้เปรียบเทียบ จากสิ่งเร้าหรือประสบการณ์หลาย ๆ ทาง

7. โดยให้ฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัย เช่น มารยาทในสังคม วัฒนธรรมดั้งเดิมของไทย ความนิยมในชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ เป็นต้น

สรุปโดยรวมแล้ว ผู้ศึกษามีความเห็นว่ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรม หรือ ความตระหนัก ในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ สิ่งเหล่านี้เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บได้ โดยการให้ความรู้ และมีการอบรมเกี่ยวกับ การมีคุณธรรม การสร้างค่านิยม เจตคติ และความซาบซึ้ง ที่มีต่อการป้องกันการบาดเจ็บในการจักรยาน แก่ สมาชิกชมรมผู้จักรยานเพื่อสุขภาพ วันอาทิตย์ เพื่อให้สมาชิกทุกคน ได้เกิดการเรียนรู้ทั้งพฤติกรรมและ ความตระหนักอันเป็นประโยชน์ ในการจักรยานอย่างปลอดภัย ทั้งเป็นการป้องกันลด อันตรายและ การบาดเจ็บต่าง ๆ ที่ร้ายแรง อันเนื่องมาจากกรณีพฤติกรรมและความตระหนักที่ขาดความเอาใจใส่

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สมาชิกชมรมผู้จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ทุกคน ควรที่จะมีการศึกษาเกี่ยวกับการจักรยานอย่างปลอดภัย และกฎจราจรให้เข้าใจก่อนทำการจักรยาน
2. การป้องกันการบาดเจ็บในการจักรยานที่ดีที่สุดคือ การไม่ประมาท และ การสร้างพฤติกรรม และมีความตระหนักที่ดีในการป้องกันการบาดเจ็บในการจักรยานทุกครั้ง
3. ในเรื่องของอุปกรณ์ในการป้องกันการบาดเจ็บในส่วนต่าง ๆ ซึ่งมีราคาที่ค่อนข้างแพง ดังนั้นผู้ที่จักรยานควรจะต้องเลือกซื้ออุปกรณ์ที่มีราคาที่เหมาะสม และสามารถป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างปลอดภัย
4. จากการสำรวจความต้องการของสมาชิกชมรมผู้จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์พบว่า สมาชิกบางคนมีความต้องการที่จะให้มีการอบรมเกี่ยวกับ การจักรยานอย่างปลอดภัยให้แก่สมาชิกชมรม ซึ่งเป็นความคิดที่น่าจะมีการส่งเสริมแต่ยังไม่มี การอบรมอย่างเป็นทางการ ดังนั้นจึงควรมีการอบรมเกี่ยวกับ การจักรยานอย่างปลอดภัยอย่างน้อย 3 เดือนต่อครั้ง

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาเฉพาะชมรมผู้จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เท่านั้น ดังนั้นเพื่อการศึกษาวิจัยอันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาในระดับที่กว้างออกไป เช่น ในระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศ

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับ ผลของการบาดเจ็บอันเนื่องมาจากการบาดเจ็บในการ ชี้อธิบายด้วยความประมาท เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและการรักษาการบาดเจ็บที่ร้ายแรงต่อไป

3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับ ราคาและคุณภาพของอุปกรณ์ที่ใช้ในการป้องกันการบาดเจ็บ เพื่อให้ผู้ที่สวมใส่ตัดสินใจในการเลือกซื้ออุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บที่มีราคาที่เหมาะสมและมีคุณภาพที่ดี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันการบาดเจ็บในการช้อชกรยาน