

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ นพ. ชวินทร์ เกศศรีมงคล
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

**พฤติกรรมและความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรม
ผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการสำรวจถึงพฤติกรรมและความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของ สมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ในอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาใช้ประกอบการศึกษาตามหลักสูตรของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นการหาข้อมูลทางพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดการบาดเจ็บในการขี่จักรยานและหาวิธีป้องกันได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและผู้ขี่จักรยาน จึงใคร่ขอความกรุณาท่าน โปรดกรอกข้อมูลลงในแบบสอบถามนี้ ตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ
พนาฤทธิ์ บุญทวีทอง

แบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอนคือ

- ตอนที่1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์
- ตอนที่2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์
- ตอนที่3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์
- ตอนที่4 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

แบบสอบถาม**พฤติกรรมและความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อ
สุขภาพวันอาทิตย์ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**

คำชี้แจง : แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการสำรวจถึงพฤติกรรมและความตระหนักการป้องกันการบาดเจ็บของ สมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์ ในอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาใช้ประกอบการศึกษาตามหลักสูตรของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเป็นการหาข้อมูลทางพฤติกรรมที่อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บในการขี่จักรยานและหาวิธีป้องกันได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและผู้ขี่รถจักรยาน จึงใคร่ขอความกรุณาท่าน โปรดกรอกข้อมูลลงในแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ
นาย พนาฤทธิ์ บุญทวีทอง

แบบสอบถามจะแบ่งเป็น 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ของสมาชิกชมรมผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

ตอนที่1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของสมาชิกชมรมผู้จักรยานเพื่อสุขภาพ
วันอาทิตย์

- 1.เพศ () ชาย () หญิง
- 2.อายุ () ต่ำกว่า 10 ปี () 10-15 ปี
() 16-20 ปี () 21-25 ปี
() 26-30 ปี () 31-35 ปี
() 36-40 ปี () 41 ปีขึ้นไป
- 3.อาชีพ () รับราชการ () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
() พนักงานบริษัทเอกชน () ธุรกิจส่วนตัว
() อื่น ๆ (ระบุ).....
- 4.ระดับการศึกษา () ต่ำกว่าปริญญาตรี
() ปริญญาตรี
() สูงกว่าปริญญาตรี
- 5.ความถี่ในการขี่จักรยาน () ทุกอาทิตย์ () 2 อาทิตย์ต่อครั้ง
() 3 อาทิตย์ต่อครั้ง () 1 เดือนต่อ 1 ครั้ง
- 6.ท่านขี่จักรยานมาแล้วเป็นเวลาที่ปี () 2-3 ปี
() ต่ำกว่า 2 ปี () 4ปีขึ้นไป
() 3-4 ปี
- 7.ท่านให้จักรยานประเภทใดในการขี่เพื่อออกกำลังกาย () จักรยานเสือภูเขา () จักรยานเสือหมอบ
() จักรยานธรรมดา () จักรยานโบราณ
- 8.จักรยานของท่าน ซื้อมาใช้เป็นเวลาที่ปี () 2 - 3ปี
() ต่ำกว่า 1 ปี () มากกว่า 6 ปี
() 4 - 5 ปี

ตอนที่2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรม ในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชม
ผู้ขี่จักรยาน เพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

ให้เขียนเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านปฏิบัติเมื่อท่านขี่จักรยานตามความเป็นจริง

2.1พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกัน	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นครั้งคราว	ไม่เคยสักครั้ง
1.ใส่หมวกกันกระแทกเมื่อขี่จักรยาน				
2.ใส่ถุงมือป้องกันเมื่อขี่จักรยาน				
3.ใส่แว่นตาเมื่อขี่จักรยาน				
4.ใส่เสื้อที่สามารถป้องกันการบาดเจ็บได้				
5.ใส่กางเกงที่สามารถป้องกันการบาดเจ็บได้				
6.ใส่รองเท้าผ้าใบเมื่อขี่จักรยาน				
7.ใส่เสื้อผ้าที่เห็นได้ชัดเมื่อขี่จักรยานกลางคืน				
8.ติดโคมไฟแสดแคด(ไฟคาแมว)ติดที่ท้ายรถ				
9.ติดเบรกที่ล้อหน้าและหลังของจักรยาน				
10.ติดกระดิ่งให้สัญญาณติดที่รถจักรยาน				
2.2 พฤติกรรมเกี่ยวกับการขี่จักรยาน				
1.วอมอัพก่อนขี่จักรยาน				
2.ขี่จักรยานขณะที่ร่างกายไม่สมบูรณ์				
3.ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนขี่จักรยาน				
4.ตรวจเช็คชิ้นส่วนจักรยานก่อนขี่				
5.เล่นกันขณะขี่จักรยาน				
6.ขี่จักรยานที่มีการตัดแปลงสภาพจากเดิม				
7.ขี่จักรยานตอนกลางคืนหรือเข้ามืด				
8.ขี่จักรยานเป็นแถวเรียงหน้ากระดาน				
9.ส่งเสียงดังขณะขี่จักรยาน				
10.ขี่จักรยานที่มีขนาดไม่พอกับตัวเอง				

2.3 พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้รถจักรยาน	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นครั้งคราว	ไม่เคยสักครั้ง
1. ทำตามกฎเครื่องหมายและสัญญาณจราจร				
2. ชี้อภัยกันบนถนนที่การจราจรหนาแน่น				
3. เมื่อจะเลี้ยวซ้าย-ขวาให้สัญญาณมือ				
4. ชี้อภัยกันชิดด้านซ้ายของถนน				
5. ชี้อภัยกันตรงทางที่จัดไว้สำหรับจักรยาน				
6. ชี้อภัยกันบนถนนใหญ่ที่มีรถมาก				
7. ชี้อภัยกันโดยไม่จับคันบังคับ				
8. บรรทุกคนหรือของหนักขณะขี่จักรยาน				
9. ชี้อภัยกันนานเป็น 2 คันเว้นแต่มีทางจัดไว้ให้				
10. ชี้อภัยกันโดยเกาะพ่วงรถอื่นที่กำลังแล่นอยู่				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ความตระหนัก ในการป้องกันการบาดเจ็บของสมาชิกชมรม ผู้ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพวันอาทิตย์

ให้เขียนเครื่องหมาย (✓) ตามหมายเลขที่ท่านคิดว่าท่านกระทำ เมื่อขี่จักรยานตามความเป็นจริง

	เห็นด้วย	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
3.1 ความตระหนักเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกัน	อย่างยิ่ง			อย่างยิ่ง
1. การไม่สวมหมวกกันกระแทกในบางครั้งเพราะรถใหญ่บนถนนมีไม่มากจึงไม่มีอันตราย				
2. การไม่ใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น แวนตา ลู่มือ หรือหมวกกันกระแทก เพราะบางที่ทำให้ไม่สะดวกเวลาที่ขี่จักรยาน				
3. การที่ไม่ติดอุปกรณ์บางชิ้นเช่น กระดิ่ง บังโคลน หรือเบรก เพราะว่าเป็นการลดน้ำหนักและช่วยเพิ่มความเร็วของรถได้ จึงไม่มีอันตรายใด ๆ				
4. การเลือกซื้อจักรยานที่มีราคาแพง ๆ เพราะความปลอดภัยมากกว่าจักรยานที่มีราคาถูก				
5. การใส่หมวกกันกระแทกที่มีขนาดใหญ่กว่าหัวของเราไม่น่าจะมีอันตราย เพราะยังใส่หมวกก็ยังไม่ใส่ได้และยังปกป้องหัวของเราอยู่				

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
6.หมวกกันกระแทกที่มีราคาแพงมักจะมีความปลอดภัยมากกว่าหมวกที่มีราคาถูก				
7.ท่านไม่คิดไฟสะท้อนแสงในตอนกลางคืนที่ท้ายจักรยานของท่านเพราะท่านใช้จักรยานจีเฉพาะในตอนกลางวันเท่านั้น				
8.ท่านจะสวมชุดอะไรก็ได้ในการขี่จักรยานเพราะในการขี่จักรยานไม่ต้องสวมชุดที่รัดกุมก็ได้				
9.ท่านสวมรองเท้าผ้าใบในการขี่จักรยานเพราะว่าเป็นรองเท้าที่ใส่สบายและปลอดภัย				
10.ท่านคิดที่ห้ามล้อเฉพาะที่ล้อหลังหรือล้อหน้าอันเดียว เท่านั้นก็ทำให้รถหยุดได้อย่างปลอดภัย				
3.2 ความตระหนักเกี่ยวกับการขี่จักรยาน				
1.เมื่อร่างกายของท่านไม่สมบูรณ์ เช่น เป็นไข้ แต่ท่านยังขี่จักรยานได้ เพราะไม่น่าจะเป็นอันตราย				
2.การขี่จักรยานเบา ๆ นาน ๆ ก็ถือว่าเป็นการอบอุ่นร่างกายแล้ว จึงไม่มีอันตรายใด ๆ ต่อร่างกาย				
3.การที่เราขี่จักรยานในลักษณะผาดโผน เพราะเราเองสามารถทำได้อยู่แล้ว จึงไม่มีอันตราย				
4.การหยอกล้อเล่นกับเพื่อนเวลาที่ขี่จักรยาน เพราะว่าเป็นการเพิ่มความสนุกสนานไม่เครียดเวลาที่ขี่จักรยาน จึงไม่น่าจะมีอันตราย				
5.การขี่จักรยานในถนนที่มีลักษณะ ขรุขระ ลื่น เป็น โคลน มีน้ำ ที่เหล่านี้ถือว่าเป็นการทำลายความสามารถและเพิ่มความตื่นเต้น และช่วยให้เกิดความแข็งแรงแก่ร่างกายได้ด้วย				
6.การขี่จักรยานที่มีขนาดใหญ่หรือเล็กกว่าตัวเรา ถือว่าไม่มีอันตรายเพราะเป็นการขี่เพื่อออกกำลังกายเหมือนกัน				

7.การค้ำเครื่องค้ำที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม ก่อนขี่จักรยาน เป็นการช่วยกระตุ้นร่างกายให้มี ความพร้อมในการขี่จักรยาน				
8.การขี่จักรยานในเวลากลางคืน อากาศจะดีและ ไม่ร้อนมาก จึงเป็นเวลาที่ดีไม่มีอันตราย				
9.ก่อนจะขี่จักรยานออกไปตามถนน เราต้องมี ความชำนาญให้มากเพราะเป็นการ มีผลต่อการ ป้องกันอันตรายและการบาดเจ็บได้มาก				
10.การขี่จักรยานด้วยความเร็วในถนนที่ไม่ค่อยจะ มีรถมาก ถือว่าปลอดภัย เพราะไม่ต้องคอยระวัง รถยนต์หรือรถที่ใหญ่กว่า				
3.3ความตระหนักเกี่ยวกับการใช้กฎจราจร				
1.การบรรทุกสิ่งของหรือคนไปกับรถไม่มีอันตราย เพราะบางที่สะดวกเวลาที่ต้องการใช้ของบาง อย่าง				
2.การขี่จักรยานแข่งกันบนถนน ตอนที่ไมค่อยจะมี รถมาก หรือ ไม่มีรถอื่น ๆ วิ่งเลย จะปลอดภัยที่สุด				
3.การที่เราขี่จักรยานได้คล่องและปลอดภัย เพราะ เรามีความรู้ มีทักษะตลอดจนวิธีการขี่ที่ถูกต้อง				
4.บางครั้งการ ไม่ขี่จักรยานบนทางที่จัดไว้ให้เพราะ ทางแคบไม่สะดวกหรือเหตุผลอื่น ๆ				
5.รถจักรยานของท่านต้องมีสภาพแข็งแรง เพราะ ต้องรองรับแรงของผู้ขี่และแรงกระแทกตลอดเวลา				
6.ต้องขี่จักรยานทางซ้ายของถนนเสมอ เว้นแต่จะ แข่งรถคันอื่น เพราะถนนทางด้านซ้ายเป็นด้านที่ ปลอดภัย				
7.ท่านไม่ติดกระดิ่งให้สัญญาณเพราะเป็นอุปกรณ์ ที่ไม่ค่อยจำเป็นหรือไม่ได้ใช้				
8.เมื่อท่านจะเลี้ยวซ้ายหรือขวาท่านต้องใช้ สัญญาณมือ เพราะรถที่ขี่ตามมาข้างหลังจะได้รู้				

9.เมื่อท่านเห็นว่ารถบนถนนไม่ค่อยจะมากท่านจึง				
สามารถขี่ไปอยู่ตรงกลางถนนได้ เพราะไม่มี				
อันตรายใด ๆ				
10.การศึกษาให้เข้าใจในกฎจราจรและเครื่อง				
หมายต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ดีเพราะทำให้เรามีความ				
ตระหนักรู้และปลอดภัยมากยิ่งขึ้น				

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็น

ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็น.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นายพนารถ บัญฑิตวิทอง
วัน เดือน ปีเกิด 4 กรกฎาคม 2519
ที่อยู่ปัจจุบัน 138 หมู่ 1 ตำบลเหมืองแก้ว อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่ 50180
ประวัติการศึกษา 2535 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนโกวิทราษฎร์ เชียงใหม่
2538 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิค เชียงใหม่
2543 ครุศาสตร์บัณฑิต สถาบันราชภัฏ เชียงใหม่