

การสำรวจความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

A Survey of Cyclists Needs in Exercise of Roi-Et Rajabhat University Cycling Club for Health

ธนพล แก้ววงษ์ *

กฤษรชัช สารกุล **

อรัญญา ถนอมเมฆ ***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด 2) เปรียบเทียบความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำแนกตามเพศ 3) แนวทางการพัฒนาการใช้จักรยานในมหาวิทยาลัยด้านต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้บริหาร 3 คน บุคลากรและนักศึกษา เฉพาะที่เป็นสมาชิกชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามและ แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า

1) ความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด โดยภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าความต้องการด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.55 อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.41 อยู่ในระดับมาก ส่วนข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ พบว่า ควรมีการทาสีเส้นทางจักรยานเพื่อช่วยในการจราจรอย่างปลอดภัย เวลากลางคืน มีที่จอดจักรยานที่ความสะดวกสบาย และปลอดภัย มีไฟฟ้าส่องสว่างเพียงพอ

2) ผลการเปรียบเทียบความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เมื่อพิจารณาจำแนกตามเพศพบว่า ผู้ใช้จักรยานที่มีเพศแตกต่างกัน มีความต้องการในการใช้จักรยานไม่แตกต่างกันนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยเพศชาย มีค่าเฉลี่ยระดับความต้องการสูงกว่าเพศหญิง

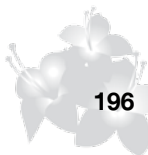
3) จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารพบว่า มีแนวทางในการพัฒนา ดังนี้ กำหนดแผนพัฒนาการจัดทำเส้นทางติดสัญลักษณ์สื่อความหมายในการใช้เส้นทางจักรยาน สนับสนุนที่จอดรถจักรยานที่ปลอดภัยและได้มาตรฐาน และให้การสนับสนุนการใช้จักรยานในมหาวิทยาลัย รวมทั้งการอบรมให้ความรู้ที่นำมาสู่การใช้จักรยานที่ปลอดภัย

ABSTRACT

The purposes of this research were to 1) survey cyclists' needs in cycling for exercise of Roi-Et Rajabhat University Cycling Club for Health and to 2) compare cyclists' needs in cycling for exercise classified by gender 3) investigate guidelines in various aspects for developing cycling in Roi Et Rajabhat University. The subjects of this study were three administrators and 35 members of Roi-Et Rajabhat University Cycling Club for Health. The instruments used in the research were questionnaires and interview. Percentage, mean, standard deviations and t-test were employed for the statistical analysis.

The results of the study were as follows:

1) In overall aspects, cyclists' needs in cycling for exercise was found at the highest level. When considering each aspect, the cyclists' needs of cycling route was at the highest level ($\bar{X}$ = 4.55) followed by the safety behavior of cycling ($\bar{x}$ = 4.41). The respondents also suggested that there should be painted bicycle lanes in order to help cycling safely at night including comfortable, safe, and adequate bicycle parking with electricity for security.



2) When comparing opinions towards needs of cycling classified by cyclists' gender, there was no statistical significant difference at the level of 0.05. Male cyclists have a higher average demand in cycling than females.

3) The interviews revealed guidelines in various aspects for developing cycling. Planning for bicycle route development, giving clear road signs for cycling, providing standard and secure bicycle parking facilities, encouraging cycling on campuses campaign and Safe Cycling Training Program for cyclists were recommended.

คำสำคัญ : ความต้องการ, การออกกำลังกาย, จักรยาน, ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ

Keywords : Needs, Exercise, Cycling, Cycling Club

บทนำ

ปัจจุบันเนื่องด้วยผู้คนให้ความสนใจเรื่องสภาวะรักษโลก ลดใช้พลังงานมากขึ้น จนทำให้เกิดกระแสในการปั่นจักรยานเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย (จิราวัฒน์ คงแก้ว, 2558) ซึ่งในปัจจุบันพฤติกรรมของประชากรหันมาให้ความสนใจกับเรื่องการออกกำลังกายมากขึ้นโดยกลุ่มที่สนใจก็มีตั้งแต่ระดับนักเรียน จนถึงผู้สูงอายุ ประชากรที่ออกกำลังกายกับจะมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน เช่น การลดน้ำหนัก การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้แข็งแรง เป็นต้น ซึ่งการปั่นจักรยาน ณ ปัจจุบันเป็นที่นิยมอย่างมากไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นักศึกษา พนักงานออฟฟิศ หรือจะเป็นเจ้าของกิจการที่หันมาสนใจในการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานมากขึ้นนอกจากการปั่นจักรยานจะช่วยรักษาสุขภาพแล้วยังเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่คนลดน้ำหนักเลือกใช้ในการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่นระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วยและอีกทั้ง

ยังสามารถช่วยป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2549) การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานสามารถกระทำได้ทุกอายุ และทุกสภาพความแข็งแรง เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ทำให้ข้อเข่าเสื่อมเพิ่มขึ้น ปกติจะใช้พลังงานประมาณ 500 กิโลแคลอรีต่อ 45 นาทีนอกจากนั้นการขี่จักรยานอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ได้ผลดีทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ซึ่งรวมถึงเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและอวัยวะสำคัญในร่างกาย ได้แก่ สมอง ไต ลดการเก็บสะสมตะกรันไขมันในหลอดเลือดทั่วร่างกาย

การปั่นจักรยาน ณ ปัจจุบันเป็นที่นิยมอย่างมากไม่ว่าจะเป็น นักเรียน/นักศึกษา พนักงานออฟฟิศ หรือจะเป็นเจ้าของกิจการ ที่หันมาสนใจในการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานมากขึ้น นอกจากการปั่นจักรยานจะช่วยรักษาสุขภาพแล้วยังเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่คนลดน้ำหนักเลือกใช้ในการลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลโดย พล.อ.ประยุทธ์ กล่าวไว้ว่า ปัจจุบันไทยมีผู้ใช้จักรยานมากขึ้นซึ่งประเทศที่พัฒนาแล้วจะรณรงค์ให้ประชาชนใช้ระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ หรือรถจักรยานที่สร้างมลภาวะน้อยกว่า หากคนไทยตื่นตัวและมีความพร้อม รัฐบาลก็พร้อมสนับสนุนกำหนดเป็นนโยบายหลักให้การขี่จักรยานเป็นวิธีการเดินทางระยะสั้น ที่สำคัญเกิดวัฒนธรรมการใช้จักรยานให้เป็นวิถีชีวิตของคนไทย รวมถึงส่งเสริมการรวมตัวของกลุ่มคนปั่นจักรยาน และเพิ่มปริมาณนักปั่นหน้าใหม่ ทุกเพศ ทุกวัย โดยมอบหมายให้กระทรวงต่างๆ ร่วมขับเคลื่อน และกระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงาน ซึ่งรัฐบาลมุ่งส่งเสริมให้จักรยานเป็นวิถีทางหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพ การสัญจร การคมนาคม ส่งเสริมการท่องเที่ยวรวมถึงเศรษฐกิจชุมชน

มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดเป็นสถาบันการศึกษาที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ค่อนข้างมีความอุดมสมบูรณ์ ระยะทางที่พิกภายในมหาวิทยาลัยและเอกชนโดยรอบมหาวิทยาลัยมีระยะทางที่ไม่ไกลนัก จึงควรมีการวางแผนพัฒนาเส้นทางจักรยาน ให้สะดวก ปลอดภัย ทั้งการสัญจรในมหาวิทยาลัยและชุมชน การเชื่อมต่อกับระบบขนส่งสาธารณะ เช่น มีสัญลักษณ์และป้ายบอกที่ชัดเจน กำหนดพื้นที่จำกัดความเร็วของยานยนต์ในเขตชุมชน สนับสนุนให้เกิดการใช้จักรยานในสถาบันการศึกษาทั้งในด้านกายภาพจักรยานยืมเรียน และส่งเสริมให้การสร้างความรู้ความเข้าใจ

เรื่องจักรยาน เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอน อีกทั้งจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเหมาะกับทุกช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

จากความสำคัญที่กล่าวมาผู้จัดทำวิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการใช้จักรยานในการออกกำลังกายจึงทำการสำรวจ รวบรวมข้อมูล ความต้องการของผู้ใช้จักรยาน ในการออกกำลังกายของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เพื่อนำผลและข้อมูลเหล่านี้มาศึกษา ทั้งในเรื่องปัญหาอุปสรรคและความต้องการต่อการจัดการในมหาวิทยาลัย เพื่อรองรับกับการออกกำลังกายและการเดินทางด้วยจักรยาน และพิจารณาสนับสนุนเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาสนใจมาใช้จักรยานมากขึ้น รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้จักรยานภายในมหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการของผู้ใช้จักรยาน ในการออกกำลังกายชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำแนกตามเพศ

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง สำรวจความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และการข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด 3 คน

ผู้วิจัยได้ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นกลุ่มผู้นำมีส่วนรับผิดชอบโดยตรงในด้านการพัฒนามหาวิทยาลัย เพราะในทุก ๆ ปีโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ 1) ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 3 คน (ตำแหน่งอธิการบดีและรองอธิการบดี) 2) บุคลากรและนักศึกษา เฉพาะที่เป็นสมาชิกชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 35 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 3 คน (ตำแหน่งอธิการบดีและรองอธิการบดี) และบุคลากรและนักศึกษา เฉพาะที่เป็นสมาชิกชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 35 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ประชากรทั้งหมด มากำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างขึ้นและปรับปรุงโดยการศึกษาหลักการทฤษฎี และแนวคิดจากตำรา เอกสาร วารสาร และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

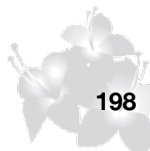
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับ ความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด มีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close Ended) โดยครอบคลุมถึงความต้องการใช้จักรยานของบุคลากรทางการศึกษาและนักศึกษา ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ที่ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย โดยกำหนดประเด็นรายละเอียด ไว้ดังต่อไปนี้ คือ

- 1) ด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกาย
- 2) ด้านความปลอดภัย
- 3) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
- 4) ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามชนิดปลายเปิด (Opened-Ended Questionnaires)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ
โดยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามให้กับนักศึกษาและ บุคลากร ที่เป็นสมาชิกชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ทุกคน ซึ่งมีทั้งสิ้น จำนวน 35 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ นำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมาย โดยเทียบกับเกณฑ์ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง



3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview) คณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 3 คน (ตำแหน่งอธิการบดีและรองอธิการบดี) ผู้วิจัยได้ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งเป็นกลุ่มผู้นำ ผู้รู้ มีส่วนรับผิดชอบโดยตรงในด้านการพัฒนามหาวิทยาลัย การวางแผนการพัฒนามหาวิทยาลัยและมีบทบาทในการกำหนดพื้นที่สิ่งปลูกสร้างร่วมกับทางมหาวิทยาลัยเพื่อพัฒนาเส้นทางจักรยาน ตลอดจนการส่งเสริมการใช้จักรยานในมหาวิทยาลัย นำข้อมูลจากการบันทึกเทปการสัมภาษณ์มาเรียบเรียงเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล แล้วสรุปประเด็นโดยอธิบายเชิงพรรณนา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์ไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง และความครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วนำไปประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ หลังจากนั้นจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการบันทึกเทปการสัมภาษณ์มาเรียบเรียงเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล แล้วสรุปประเด็นโดยอธิบายเชิงพรรณนา

4.2 นำข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง มาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4.3 นำข้อมูลจากแบบสอบถามความในด้านต่าง ๆ มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) นำค่าเฉลี่ยมาแปลความหมายโดยเทียบกับเกณฑ์ โดยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนจากคำตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งนี้จะมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 100) แล้วนำมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4.4 ทดสอบความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ยความต้องการใช้จักรยานของบุคลากรทางการศึกษาและนักศึกษามหามัธยมศึกษาเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด โดยใช้ค่าสถิติ (t-test) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผล

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ผู้บริหารมหาวิทยาลัยบุคลากรและนักศึกษาสามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1. จากการสัมภาษณ์ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดทั้ง 3 คน ผู้วิจัยสามารถสรุปใจความสำคัญได้ดังนี้ ในด้านเส้นทางจักรยาน มีความคิดเห็นตรงกันว่าต้องการส่งเสริมปลูกฝังให้คนในมหาวิทยาลัยมองเห็นคุณค่าของจักรยานเสียก่อน การสนับสนุนจากทางมหาวิทยาลัยในช่วงแรกคงต้องอาศัยข้อมูลจำนวนผู้ใช้จักรยานควบคู่กับผลสำรวจความต้องการดังกล่าว โดยเฉพาะเส้นทางจักรยาน เพราะเส้นทางจักรยานส่วนใหญ่เป็นเส้นทางที่ต้องใช้ร่วมกันกับพาหนะอื่น จึงทำให้เกิดความไม่สะดวกมากนักในอนาคตอาจจะกำหนดแผนการจัดทำเส้นทางและมีการติดสัญลักษณ์สื่อความหมาย ทำให้นักศึกษามีการใช้จักรยานในการเดินทาง และการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และหากมีผู้ใช้จักรยานอย่างจริงจัง ก็อาจจัดสรรงบประมาณ จัดทำเส้นทางจักรยานควบคู่ไปกับถนนสายหลักโดยมีการตีเส้นของทางจักรยานชัดเจนซ้ายสุดของถนนโดยเริ่มจากภายในมหาวิทยาลัยเป็นหลัก พร้อมทั้งรณรงค์การใช้จักรยาน ที่เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยให้ผู้ใช้จักรยานได้มีส่วนร่วมในการวางแผนสำหรับในส่วนของสิ่งอำนวยความสะดวก เห็นว่าที่จอดรถจักรยานที่ปลอดภัยและได้มาตรฐาน มีความสำคัญเป็นอันดับแรก เพราะป้องกันการสูญหายของจักรยาน ส่วนเรื่องไฟส่องสว่างตามถนนสายหลัก ในเบื้องต้นมหาวิทยาลัยมีการติดตั้งไฟส่องสว่างอยู่แล้ว ในประเด็นด้านความปลอดภัย ผู้ใช้จักรยานเองควรมีการศึกษากฎจราจร รวมถึงสัญลักษณ์ทางเพื่อใช้ในการเปลี่ยนทิศทาง รวมทั้งป้ายเตือนต่าง ๆ ซึ่งนักศึกษาและบุคลากร ทางมหาวิทยาลัยมีการจัดอบรมอยู่แล้วทุกปี เพื่อความถูกต้องและเข้าใจตรงกันของผู้ขับขี่ยานพาหนะทุกชนิด ก็จะช่วยให้ผู้ใช้ขี่ปลอดภัยมากขึ้นและลดอุบัติเหตุภายในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ ในด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน ควรที่จะมีการสนับสนุนในการจัดกิจกรรมผู้ใช้จักรยานในมหาวิทยาลัย ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ อบรมการใช้สัญลักษณ์ทางของผู้ใช้จักรยาน การซ่อมบำรุงจักรยานด้วยตนเอง และการสร้างค่านิยมในการหันมาใช้จักรยาน และเกิดผู้ใช้จักรยานหน้าใหม่ใช้จักรยานทั้งเดินทางและการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

2. ผลสำรวจความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
1. ชาย	27	77.10
2. หญิง	8	22.90
รวม	35	100.00

จากตาราง 1 พบว่า ผู้ใช้จักรยานที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 77.10 และเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.90

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามความต้องการที่ทำให้ท่านเลือกใช้จักรยาน

ความต้องการที่ทำให้เลือกใช้จักรยาน	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
1. ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง	24	68.60
2. ความคล่องตัวในการเดินทาง	6	17.10
3. การออกกำลังกาย	-	14.30
4. กระแสความนิยมทางสังคม	5	
รวม	35	100.00

จากตาราง 2 พบว่า ผู้ใช้จักรยานที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีความต้องการที่ทำให้เลือกใช้จักรยาน ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 68.60 รองลงมาคือความคล่องตัวในการเดินทาง คิดเป็นร้อยละ 17.10

ตาราง 3 จำนวน และค่าร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม อุปสรรคในการใช้จักรยาน

การใช้จักรยานของท่านมีอุปสรรคอะไรบ้าง	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
1. ไม่มีช่องทางเดินรถจักรยาน	15	42.90
2. กลัวคนดูถูกว่าจน	-	-
3. ไม่มีที่จอดรถจักรยาน	1	2.90
4. มลภาวะเป็นพิษ เช่น ฝุ่น/ควันไอเสีย	9	25.70
5. สภาพพื้นผิวถนนไม่เหมาะสมเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต	10	28.50
รวม	35	100.00

จากตาราง 3 พบว่า ผู้ใช้จักรยานที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ การใช้จักรยานของมีอุปสรรค ไม่มีช่องทางเดินรถจักรยาน จำนวน 15 คิดเป็นร้อยละ 42.90 รองลงมาคือสภาพพื้นผิวถนนไม่เหมาะสมเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 28.50

ตาราง 4 จำนวน และค่าร้อยละ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม จุดประสงค์ในการใช้จักรยาน

จุดประสงค์ในการใช้จักรยาน	จำนวน (คน)	ค่าร้อยละ
1. ออกกำลังกาย	18	51.40
2. พาหนะในการเดินทาง	2	5.80
3. งานอดิเรก (สิ่งที่ทำยามว่าง)	6	17.10
4. เข้าร่วมกลุ่ม / เข้าร่วมชมรม	6	17.10
5. ช่วยโลก / ลดโลกร้อน	3	8.60
รวม	35	100.00

จากตาราง 4 พบว่า ผู้ใช้จักรยานที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ จุดประสงค์ในการใช้จักรยาน เพื่อออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.40 จำนวน 18 คน รองลงมาคือ เข้าร่วมกลุ่ม/เข้าร่วมชมรม คิดเป็นร้อยละ 17.10 จำนวน 6 คน และงานอดิเรก(สิ่งที่ทำยามว่าง) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 17.10



ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

ความต้องการของผู้ใช้จักรยาน	($\bar{X}$)	S.D	แปลผล
1. ด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกาย	4.55	0.28	มากที่สุด
2. ด้านความปลอดภัย	4.41	0.20	มาก
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	4.34	0.29	มาก
4. ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน	4.37	0.3	มาก
รวม	4.42	0.03	มาก

จากตาราง 5 พบว่าค่าเฉลี่ยความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด โดยภาพรวมและทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยความต้องการสูงที่สุด ($\bar{X}$) = 4.55 รองลงมา ด้านความปลอดภัย ($\bar{X}$) = 4.41

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ด้านเส้นทางจักรยาน

ความต้องการของผู้ใช้จักรยาน	($\bar{X}$)	S.D	แปลผล
ด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกาย			
1. ต้องการเส้นทางจักรยานอย่างชัดเจนควรมีความกว้างอย่างน้อย 2 เมตร	4.71	0.52	มากที่สุด
2. พื้นผิวของเส้นทางควรมีความเรียบสม่ำเสมอไม่ขรุขระ	4.71	0.57	มากที่สุด
3. ควรมีป้ายบอกทางและป้ายเตือนอันตราย บนเส้นทางเป็นระยะ	4.26	0.66	มาก

4. ควรมีป้ายเตือนจุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของเส้นทางจักรยาน	4.23	0.69	มาก
5. ควรจัดทำป้ายบอกทางเป็นระยะ ๆ และเพียงพอ	4.49	0.74	มาก
6. ควรมีการจัดทำเส้นทางจักรยานอย่างชัดเจน	4.77	0.60	มากที่สุด
7. เส้นทางที่ใช้ร่วมกันควรมีการปิดฝาท่อระบายน้ำที่มั่นคงแข็งแรง	4.66	0.54	มากที่สุด
รวม	4.55	0.28	มากที่สุด

จากตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการ ด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยประเด็นควรมีการจัดทำเส้นทางจักรยานอย่างชัดเจน มีค่าเฉลี่ยความต้องการสูงที่สุด ($\bar{X}$) = 4.77 และประเด็นควรมีป้ายบอกทางและป้ายเตือนอันตรายบนเส้นทางเป็นระยะ มีค่าเฉลี่ยความต้องการต่ำที่สุด ($\bar{X}$) = 4.26

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ด้านความปลอดภัย

ความต้องการของผู้ใช้จักรยาน	($\bar{X}$)	S.D	แปลผล
ด้านความปลอดภัย			
1. เส้นทางจักรยานเพื่อการมองเห็นในเวลากลางวันควรทาสีขาว	4.71	0.57	มากที่สุด
2. ผู้ขับขี่จักรยานต้องขับให้ชิดทางด้านซ้ายเส้นทางสำหรับรถจักรยาน	4.20	0.68	มาก
3. เคารพกฎจราจรและปฏิบัติตามสัญลักษณ์บนป้ายอย่างเคร่งครัด	4.31	0.63	มาก
4. การเปลี่ยนทิศทางในการเลี้ยวควรให้สัญญาณมือทุกครั้ง	4.09	0.61	มาก
5. จักรยานควรมีไฟหน้าสีขาวที่สว่าง ไฟหลังติดด้วยวัสดุสีแดงไม่ต้องใช้แสงสว่างมาก	4.69	0.53	มากที่สุด

6. การแต่งกายควรใส่เสื้อกางเกงที่ออกแบบมาเพื่อขับขี่จักรยานสามารถมองเห็นได้ง่าย ในเวลากลางคืน	4.57	0.60	มากที่สุด
7. ควรสวมใส่ที่รัดคางและ หมวกกันกระแทก	4.51	0.82	มากที่สุด
8. ก่อนใช้จักรยานควรตรวจสอบสภาพให้อยู่ในสภาพที่ดีและพร้อมงาน	4.23	0.49	มาก
9. การใช้กระดิ่งให้เสียงสัญญาณเพื่อเตือนผู้ใช้ถนนให้ได้อัน ในระยะไม่น้อยกว่า30เมตร	3.74	0.66	มาก
10. ควรเลือกจักรยานให้เหมาะกับลักษณะการใช้งาน	4.77	0.43	มากที่สุด
11. ผู้ขับขี่ต้องขับในเส้นทางซ้ายหรือทางจักรยาน	4.57	0.70	มากที่สุด
12. สถานที่ควรมีไฟฟ้าและแสงสว่างที่เพียงพอ	4.54	0.70	มากที่สุด
13. ควรมีการตรวจสอบเบรกให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ	3.80	0.76	มาก
รวม	4.41	0.20	มาก

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการ โดยภาพรวมด้านความปลอดภัย และทุกประเด็นอยู่ในระดับมาก โดยประเด็น มีค่าเฉลี่ยความต้องการสูงสุด ควรเลือกจักรยานให้เหมาะกับลักษณะการใช้งาน ($\bar{x}$) = 4.77 และประเด็น ควรมีการตรวจสอบ เบรกให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยความต้องการต่ำที่สุด ($\bar{x}$) = 3.80

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการของผู้ใช้จักรยาน	($\bar{x}$)	S.D	แปลผล
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก			
1. ควรมีผู้ปั่นจักรยานระยะสั้น เพื่อรองรับผู้ที่ขี่จักรยานระยะสั้นๆ	3.94	0.48	มาก
2. ที่จอดจักรยาน มีความสะดวกสบายในการใช้งาน	4.77	0.43	มากที่สุด
3. ที่จอดจักรยานควรมีความปลอดภัยต่อการสูญหาย	4.80	0.53	มากที่สุด
4. บริเวณที่จอดจักรยาน	4.60	0.70	มากที่สุด

ควรมีป้ายบอกอย่างชัดเจน			
5. ควรมีการกำหนดเส้นทางของเส้นทางจักรยานอย่างชัดเจน	4.31	0.72	มาก
6. มีที่จอดจักรยานอย่างเพียงพอ	4.63	0.65	มากที่สุด
7. ควรมีจุดพักจอดรถจักรยานในเส้นทาง	3.74	0.78	มาก
8. ที่จอดสามารถล็อคตัวรถจักรยานและล้อทั้งสองข้างกับที่จอดรถ	4.40	0.70	มาก
9. ควรมีจุดบริการซ่อมจักรยานและร้านปั๊มลมยางในมหาวิทยาลัย	3.89	0.83	มาก
รวม	4.34	0.29	มากที่สุด

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการ โดยภาพรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และทุกประเด็นอยู่ในระดับมาก โดยประเด็น ที่จอดจักรยานควรมีความปลอดภัยต่อการสูญหาย มีค่าเฉลี่ยความต้องการสูงสุด ($\bar{x}$) = 4.80 และประเด็นควรมีจุดพักจอดรถจักรยานในเส้นทางมีค่าเฉลี่ยความต้องการต่ำที่สุด ($\bar{x}$) = 3.74

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความหมายความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

ความต้องการของผู้ใช้จักรยาน	($\bar{x}$)	S.D	แปลผล
ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน			
1. มีการส่งเสริมการอบรมสำหรับผู้เริ่มปั่นใหม่เพื่อหลักปฏิบัติเพื่อสุขภาพ	4.69	0.63	มากที่สุด
2. อบรมให้ความรู้ในการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเมื่อยมือแขน, ขา และฝ่าเท้า จากการปั่น	4.74	0.56	มากที่สุด
3. ที่ส่งเสริมการสื่อสารควรใช้สัญญาณมือกับคนที่ปั่นตาม	4.11	0.68	มาก
4. การให้ความรู้หลักการบำรุงรักษาจักรยานเบื้องต้น	4.46	0.74	มากที่สุด
5. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้หันมาปั่นจักรยาน	4.09	0.70	มาก
6. ให้ความรู้ในด้านการ	3.86	0.60	มาก



เลือกจักรยาน การใช้สิ่ง อำนวยความสะดวก และหลักแห่ง ความปลอดภัย			
7. สื่อสารประโยชน์การ ขับขี่จักรยานทำให้สมรรถภาพของ ร่างกายแข็งแรง	4.66	0.54	มาก
รวม	4.37	0.32	มากที่สุด

จากตาราง 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการ โดยภาพรวม ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยานและทุกประเด็น อยู่ในระดับมากที่สุด โดยประเด็น อบรมให้ความรู้ในการ ปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเมื่อยมือ แขน ขา และฝ่าเท้า จากการปั่น มีค่าเฉลี่ยความต้องการสูงที่สุด ($\bar{x}$) = 4.74 และประเด็น การให้ความรู้หลักการบำรุงรักษาจักรยานเบื้องต้น มีค่าเฉลี่ยความต้องการต่ำที่สุด ($\bar{x}$) = 4.66

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความต้องการ ของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัย ราชภัฏร้อยเอ็ดจำแนกตามเพศ ด้วยสถิติ แบบ t-test

ความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย					
เพศ	($\bar{X}$)	S.D	t	P-Value	
1. ด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกาย					
ชาย	4.55	0.29	0.750	0.485	
หญิง	4.55	0.28			
2. ด้านความปลอดภัย					
ชาย	4.38	0.22	0.958	0.614	
หญิง	4.30	0.25			
3. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก					
ชาย	4.38	0.27	1.505	0.699	
หญิง	4.21	0.34			
4. ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน					
ชาย	4.40	0.32	0.865	0.911	
หญิง	4.29	0.33			
(t≥1.98)					

จากตาราง 10 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย และเพศหญิง มีระดับความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการ ออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัย ราชภัฏร้อยเอ็ด ไม่แตกต่างกันอย่างมีความนัย สำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยเพศชายมีระดับค่าเฉลี่ยความต้องการสูงกว่า เพศหญิง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ ดังนี้ จากผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ใช้จักรยานส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 77.1 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 22.90 การใช้จักรยานมีอุปสรรค ไม่มีช่องทางเดินรถจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมาคือ สภาพพื้นผิวถนน ไม่เหมาะสมเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต คิดเป็นร้อยละ 28.57 โดยมีจุดประสงค์ในการใช้จักรยานเพื่อออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.43 รองลงมาคือ เข้าร่วมกลุ่ม เข้าร่วมชมรม คิดเป็นร้อยละ 17.14 และ งานอดิเรกคิดเป็นร้อยละ 17.14 ส่วนผลการวิเคราะห์ความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออก กกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏ ร้อยเอ็ด ผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายมีความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่าผู้ใช้ จักรยานมีระดับความต้องการสูงที่สุดในด้านด้านสิ่งอำนวยความสะดวก โดยประเด็นที่จุดจักรยานควรมีความปลอดภัย ต่อการสูญหาย มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านเส้นทางจักรยาน ได้แก่ ควรมีการจัดทำเส้นทางจักรยาน อย่างชัดเจน แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกรายด้าน ได้ดังนี้

ด้านเส้นทางจักรยานในการปั่นออกกำลังกายโดย ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยประเด็นควรมีการจัดทำ เส้นทางจักรยานอย่างชัดเจน มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด และประเด็นควรมีป้ายบอกทางและป้ายเตือนอันตรายบน เส้นทางจักรยานเป็นระยะ มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่ำที่สุด ด้านความปลอดภัย และทุกประเด็นอยู่ในระดับ มาก โดยประเด็น มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด ควรเลือก จักรยานให้เหมาะกับลักษณะการใช้งาน และประเด็นควรมี การตรวจสอบ เบรกให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ย ความคิดเห็นต่ำที่สุด

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และทุกประเด็นอยู่ใน ระดับมาก โดยประเด็นที่จุดจักรยานควรมีความปลอดภัย ต่อการสูญหาย มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด และประเด็น ควรมีจุดพักจอดรถจักรยานในเส้นทาง มีค่าเฉลี่ยความ คิดเห็นต่ำที่สุด

ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน และทุกประเด็นอยู่ในระดับมากที่สุด โดยประเด็น อบรมให้ ความรู้ในการปฏิบัติตนเมื่อมีอาการเมื่อยมือ แขน ขา และฝ่าเท้า จากการปั่น มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด และประเด็นการให้ความรู้หลักการบำรุงรักษาจักรยาน เบื้องต้น มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่ำที่สุด

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน เฉลี่ยกลุ่มตัวอย่างผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำแนกตามเพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชายและเพศหญิง มีระดับความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดไม่แตกต่างกันอย่างมีความนัย สำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยเพศชาย มีระดับค่าเฉลี่ยความต้องการสูงกว่าเพศหญิง

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องสำรวจความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด นำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้ ผู้ใช้จักรยานส่วนใหญ่มีความต้องการด้านเส้นทางในการปั่นออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาารายข้อพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ควรมีการจัดทำเส้นทางจักรยานอย่างชัดเจน มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด ส่วนควรมีป้ายบอกทางและป้ายเตือนอันตรายบนเส้นทางจักรยานเป็นระยะ มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่ำที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ (AASHTO. 1991) ได้กล่าวไว้ว่าความพอเพียงของการตั้งป้ายหรือสัญญาณ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความปลอดภัยและประสิทธิภาพของทางจักรยานทุกรูปแบบ ป้ายและสัญญาณเป็นสิ่งที่ช่วย ชี้ทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ และเตือนถึงผู้ใช้รถจักรยานถึงอันตรายหรืออุปสรรคต่าง ๆ ทั้งยังช่วยเตือนผู้ขับขี่รถยนต์ จักรยานยนต์ คนเดินถนนให้ระมัดระวังการสัญจรด้วยรถจักรยาน ตามเส้นทางที่มีการใช้รถจักรยานร่วมอยู่ด้วย และสอดคล้องกับแนวคิด เรื่องการออกแบบเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้รถจักรยานของ Slinn, Matthews & Guest (1998) ที่ได้กล่าวว่า มีเครื่องหมายเตือนสำคัญ ที่สังเกตเห็นได้ง่ายบริเวณทางแยกต่าง ๆ มีเส้นให้หยุดบนทางจักรยานเมื่อถึงบริเวณที่มีทางเลี้ยวหรือทางแยก เพื่อเตือนให้ผู้ขับขี่รถจักรยานให้ระมัดระวังที่มาจากเส้นทางอื่น มีการทาสีให้เป็นเส้นทางเพื่อแบ่งแยกพื้นที่ทางจักรยานและรถยนต์โดยรถยนต์ไม่สามารถล้ำเส้นเข้ามาได้ แต่ในบริเวณที่อนุญาตให้รถยนต์แล่นผ่านทางจักรยานได้ก็มีการทาสีให้เป็นเส้นประ

ในประเด็นความต้องการด้านความปลอดภัย โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาารายข้อพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ควรเลือกจักรยานให้เหมาะกับลักษณะการใช้งาน ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด รองลงมาเส้นทางจักรยานเพื่อช่วยการมองเห็นในเวลากลางคืนควรทาสีด้วยสีเขียวย่อน ส่วนประเด็นควรมีการตรวจสอบเบรกให้พร้อมใช้งานอยู่

เสมอ มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่ำที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับวิสูตร ประยูรศร (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่า การตรวจสภาพรถจักรยานก่อนใช้ ดูสภาพทั่วไป ไม่มีชิ้นส่วนใดที่เสียหาย หลวมโยกคลอน บิดเบี้ยวล้อทั้งสองข้างสับลมเรียบร้อย และยางอยู่ในสภาพที่ดี สลัดไม่หักโซ่ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป (ระยะที่ยืดหยุ่นได้ในแนวตั้งประมาณ 2 ซม.) เบรกรพร้อมใช้งาน ทั้งด้านหน้าและด้านหลังจุดหมุนต่าง ๆ หมุนได้โดยไม่ฝืด หากฝืดหรือมีเสียงดังควรจะใส่น้ำมันหล่อลื่นเฟืองและโซ่พร้อมใช้งาน หากจะต้องขี่ในตอนกลางคืน

ประเด็นความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาารายข้อพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ที่จอดจักรยานควรมีความปลอดภัยต่อการสูญหาย รองลงมาคือที่จอดจักรยาน มีความสะดวกสบายในการใช้งาน ส่วนประเด็นควรมีจุดพักจอดรถจักรยานในเส้นทาง มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่ำที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524 ; อ้างถึงใน ธวัชชัย สุกใส. 2550 : 54) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริงแต่เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วน ระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วยซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่างๆ ของประชาชนลดน้อยลง และ (ASCE. 1980; อ้างถึงใน พรพนนิภา จ่างวิทยา. 2540 : 10) กล่าวโดยสรุปไว้ว่า จอรรถจักรยานเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างหนึ่งที่ต้องมีร่วมกับทางจักรยาน ซึ่งจะต้องมีอยู่ตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อให้สะดวกในการจอดรถจักรยานให้แก่ผู้ขับขี่ทั่วไป ซึ่งลักษณะของที่จอดรถจักรยานก็มาตรฐานและสิ่งจำเป็น

ผู้ใช้จักรยานมีความต้องการด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาารายข้อพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ อบรมให้ความรู้ในการปฏิบัติตนเมื่อมีการเมื่อยมือแขน, ขา และฝ่าเท้า จากการปั่น มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นสูงที่สุด ส่วนประเด็นประเด็นการให้ความรู้หลักการบำรุงรักษาจักรยานเบื้องต้น มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่ำที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับทวีไทย บริบูรณ์ (2542) ได้กล่าวว่า บันไดรถเป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่ได้ใช้แล้วส่งเสริมรถให้เคลื่อนที่ซึ่งติดอยู่กับบันไดเพียงใหญ่ มีข้อล้อยู่ติดกับเฟืองหลัง ส่วนนี้ทำให้รถเคลื่อนที่ไปได้บันไดรถเวลาขี่ต้องวางเท้าให้เสมอกันโดยใช้ส่วนหน้าของเท้าเป็นที่สัมผัสบันได และรวีวัฒน์



รัตนโกเศศ (2551) ก่อนนำรถเข้าเก็บควรปรับหย่อนสายตรึงเกียร์เพื่อให้สปริงยึดเฟืองเกียร์หลังได้เข้าสู่ปกติ โดยปรับโซ่รถให้อยู่เฟืองหลังตัวต่ำสุดและอยู่จานหน้าใบต่ำสุด และราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ (2551) ฟ่อนคาลัยล้ามนื้อด้วยท่ากายบริหารหรือด้วยการพูดคุยหลังเสร็จกิจกรรมเพื่อลดอาการบาดเจ็บที่จะตามมาสาเหตุที่เป็นเช่นนี้ การปั่นจักรยานจะมีอาการเมื่อยมือ แขน ขา และฝ่าเท้าการปั่นให้มีการเปลี่ยนท่าเริ่มปั่นอย่างช้า ๆ ไม่หักโหม เพราะอาจจะทำให้ร่างกายได้รับการบาดเจ็บได้ ปรับอานให้เหมาะกับสภาพของผู้ขี่เบาะควรมีสปริงเพื่อยืดหยุ่นกันสะเทือน

การเปรียบเทียบความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ดที่มีเพศต่างกัน จากการศึกษาเมื่อพิจารณา

ตามเพศ ระหว่าง เพศชายกับเพศหญิง พบว่า ผู้ใช้จักรยานที่มีเพศแตกต่างกันมีระดับความคิดเห็นความต้องการใช้จักรยาน ในการออกกำลังกาย ในด้านเส้นทางจักรยาน ในการปั่นออกกำลังกาย ด้านความปลอดภัยด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้และประโยชน์ของการปั่นจักรยาน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศชายมีระดับความต้องการของผู้ใช้จักรยานในการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้ว่าการเลือกใช้จักรยานในการออกกำลังกายหรือการเดินทางนั้น ไม่ว่าจะ เป็นเพศใดก็มีความต้องการในด้านต่าง ๆ เหมือนกัน เนื่องจากการใช้จักรยานมีความเหมาะสม ข้อจำกัดในการใช้น้อย และมีประโยชน์ค่อนข้างมากในด้านสุขภาพและการเดินทาง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 จัดทำเส้นทางจักรยานภายในชุมชนมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

1.2 ทาสีเส้นทางให้ชัดเจนเพื่อช่วยในการมองเห็นเวลากลางคืน มีการกำหนดจุดที่จอดจักรยาน สำหรับจอดและล็อกจักรยานได้ และมีความปลอดภัยสูง

1.3 มหาวิทยาลัยควรนำข้อมูลในการวิจัยเชิงสำรวจนี้เป็นข้อมูลในการกำหนดแผนงานเพื่อพัฒนามหาวิทยาลัย

1.4 จัดอบรมให้ความรู้ในการใช้จักรยาน การดูแลจักรยาน การเลือกจักรยานให้มีความเหมาะสมกับผู้ใช้ การดูแลสุขภาพ รวมทั้งสัญญาณจราจรจักรยาน

รายการอ้างอิง

- กรมอนามัย. กระทรวงสาธารณสุข. (2549). แนวทางการปฏิบัติงานเมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand). (Online). สืบค้นได้จาก [http://www.planning.anamai.moph.go.th / product/hthailand.htm](http://www.planning.anamai.moph.go.th/product/hthailand.htm). (18 กันยายน 2549).
- กรุงเทพฯ : ศูนย์วิชาการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2524). กีฬาเพื่อมวลชน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ, 7(202)
- จิราวัฒน์ คงแก้ว. (2558). Spornosexual เทรนด์ตลอด หนุ่มล่า กล้ามโต. ข้อมูลวันที่ 31 มกราคม 2558, จากกรุงเทพธุรกิจ, www.bangkokbiznews.com.
- ทวีไทย บริบูรณ์. (2542). จักรยานโบราณ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัท ไทยเทอร่า เซรามิก จำกัด.
- ธวัชชัย สุกใส. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- พรรณนิภา จำงวิทยา. (2540). การพัฒนาโครงข่ายทางจักรยานในเทศบาลเมืองนครปฐม. วิทยานิพนธ์การวางแผนภาคและเมืองมหาบัณฑิต (การวางผังเมือง). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ. (2551). การฝึกจักรยานเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.



วิสูตร ประยูรศร. (ม.ป.ป.). เรื่องการเตรียมตัวขี่จักรยานอย่างปลอดภัยในท้องถนน. กรุงเทพฯ : สมาคมจักรยานแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554.

สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/exerExec54.pdf>.

American Association of State Highway and Transportation Officials ASSHTO (1991).

Guide for the development of bicycle facilities. Washington : ASSHTO.

Slinn, M. et. al. **Traffic Engineering Design.** Principles and Practice. n.p., 1998.

