

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย

ชื่อหน่วยงานที่รับรอง ชมรมผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง

ที่อยู่หน่วยงานที่รับรอง ชมรมผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง ต. บ้านเป้า อ. เมือง จ. ลำปาง

วัน เดือน ปีที่ให้การรับรอง 23 พฤศจิกายน 2555

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

ข้าพเจ้า.....นายวาท ต๊ะคำวรรณ..... ตำแหน่ง.....ประธานชมรมผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง.....

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัยเรื่อง.....กลยุทธ์การขับเคลื่อนอย่างปลอดภัยในผู้สูงอายุ.....

นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้ (กรุณาเลือกโดยการทำเครื่องหมาย ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และกรุณาให้รายละเอียดการใช้ประโยชน์เพิ่มเติมท้ายข้อความที่เลือก)

- ☐ การนำไปใช้ประโยชน์เชิงสาธารณะ (การใช้งานวิจัยให้เกิดประโยชน์แก่สาธารณชนในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้สุขภาพ คุณภาพชีวิตและเศรษฐกิจของประชาชน/ชุมชนดีขึ้น)
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบาย (เช่น การนำผลจากการวิจัยไปประกอบเป็นข้อมูลการประกาศใช้กฎหมาย
- ☒ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ คือนำผลการวิจัยไปอบรมผู้สูงอายุเรื่องเทคนิคการใช้มอเตอร์ไซค์อย่างปลอดภัย ไม่เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น.....

ช่วงเวลาในการใช้ประโยชน์

☐ ตั้งแต่..... 23 พฤศจิกายน 2555.....จนถึงปัจจุบัน

☐ ตั้งแต่.....จนถึง.....

โดยการใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดีหรือประโยชน์ ดังนี้

1. ได้เรียนรู้เทคนิคการใช้มอเตอร์ไซค์อย่างปลอดภัย ไม่เกิดอุบัติเหตุ

ลงชื่อ.....วาท ต๊ะคำวรรณ.....

(ชื่อ-สกุล.....นายวาท ต๊ะคำวรรณ.....)

ตำแหน่ง.....ประธานชมรมผู้สูงอายุ บ้านแม่ก่ง.....

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

กลยุทธ์การจับข้อมูลเชิงลึกที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุในประเทศไทยจำนวนมากยังมีการจับข้อมูลเชิงลึกเนื่องจากมีเหตุผลและความจำเป็นต่าง ๆ ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อชีวิตได้ ในการศึกษาครั้งนี้ จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากลยุทธ์การจับข้อมูลเชิงลึกที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ วิธีการศึกษาประกอบด้วย การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์ประเด็นเนื้อหา (Thematic Analysis) ผลการศึกษาพบว่า กลยุทธ์การจับข้อมูลเชิงลึก ประกอบด้วยประเด็นหลัก 4 ด้าน ได้แก่ ได้แก่ 1. ความเป็นอิสระ และความปลอดภัย เนื่องจากผู้สูงอายุ กลัวเป็นภาระ/ทรมาน และอยากอยู่กับลูกหลานนานๆ 2. ความตื่นตัว ในเรื่องของ เวลา ปริมาณจราจร พฤติกรรมจราจร สติ ผู้ร่วมใช้เส้นทาง การวางแผน เส้นทาง การตรวจเช็คสภาพรถ 3. ความเร็วในการจับข้อมูลที่ปลอดภัย เนื่องจากคำนึงถึง สภาพถนนที่เป็นลูกรัง/หินลื่น เส้นทางในหมู่บ้านหรือถนนใหญ่ผู้โดยสารร่วม และ 4. วินัยจราจร ที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ สวมหมวกกันน็อก การเปิดไฟ การอบรม/เคารพกฎจราจร และการมีใบขับขี่

วัตถุประสงค์งานวิจัย

เพื่อศึกษากลยุทธ์การจับข้อมูลเชิงลึกที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ

กลุ่มประชากร

ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง และมีการจับข้อมูลเชิงลึก

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิธีการการจับข้อมูลเชิงลึกที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาการจับข้อมูลเชิงลึกที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการจับข้อมูลเชิงลึกที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำให้ได้ผลการศึกษาที่ชัดเจน ได้ข้อมูลอย่างลึกซึ้งตามความเป็นจริงทุกมิติ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลและวิเคราะห์เกี่ยวกับ กลยุทธ์การจับข้อมูลเชิงลึกที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ

ลักษณะประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมายพิจารณาจากความเป็นไปได้และความเหมาะสมที่จะได้ข้อมูลที่หลากหลาย จากผู้ให้สัมภาษณ์ ประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้จึงได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งเพศชาย

และหญิง ที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง และมีการจับมือเตอร์ไรซ์ ผู้วิจัยได้เลือกประชากรเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มาจากแหล่งข้อมูลที่มีความหลากหลายและแตกต่างกันมาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยคือการสัมภาษณ์จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สัมภาษณ์เรื่องทั่วไปและส่วนที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการจับมือเตอร์ไรซ์

วิธีการศึกษา

การทำวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัย เป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ทำให้ผู้วิจัยสามารถซักถามและหาข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องที่ต้องการศึกษาได้อย่างละเอียด การสัมภาษณ์เป็นไปในลักษณะที่ไม่เป็นทางการ เพื่อให้การสนทนาราวรื่นและผู้ถูกสัมภาษณ์ไม่รู้สึกรู้สิดัดต่อการให้ข้อมูล รายละเอียดในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังต่อไปนี้

1. เตรียมความพร้อมของผู้สัมภาษณ์ โดยทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการและแนวทางเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อลดความคลาดเคลื่อนและความแตกต่างของผู้สัมภาษณ์แต่ละคน

2. คณะผู้วิจัยประสานงานกับประธานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เพื่อขอความร่วมมือ

4. ผู้วิจัยไปพบผู้ให้สัมภาษณ์ตามวันเวลาที่นัดหมาย และดำเนินการสัมภาษณ์ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

4.1 แนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเสียงจากผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน

4.2 สร้างสัมพันธภาพ โดยการสนทนาเรื่องทั่วๆ ไป เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

4.3 สัมภาษณ์ตามขอบเขตการศึกษาที่กำหนดไว้ ถ้าหากพบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับขอบเขตที่ต้องการศึกษาและเป็นคำตอบที่น่าสนใจ ผู้สัมภาษณ์จะใช้คำถามต่อเนื่องเพื่อขอรายละเอียดในประเด็นนั้นๆ

4.4 หลังจากสัมภาษณ์ สรุปประเด็นการสนทนา เพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้สัมภาษณ์และผู้ให้สัมภาษณ์อีกครั้ง ก่อนยุติการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที ขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ได้และสภาพจิตใจของผู้ให้สัมภาษณ์ ถ้าพบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่พร้อมที่จะให้ข้อมูลจะยุติการสัมภาษณ์ทันที

5. คณะผู้วิจัยถอดข้อความที่ได้จากเครื่องบันทึกเสียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะถอดเทปบันทึกเสียงแล้วนำมาวิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง โดยเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลแล้วนำไปจัดกลุ่ม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างทราบและชี้แจงให้ทราบถึงวิธีการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบและไม่เกิดผลกระทบกับกลุ่มตัวอย่าง ตลอดระยะเวลาการทำวิจัยหรือการให้สัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างสามารถถอดตัวจากกลุ่มตัวอย่างได้ตลอดเวลาและจะไม่มีผลกระทบต่อการทำวิจัย

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพศหญิง 3 คน เพศชาย 7 คน มีอายุ 60 – 75 ปี อาชีพ แม่บ้าน ค้าขาย รับจ้าง และเกษตรกร การศึกษาระดับประถมถึงมัธยมศึกษา มีประสบการณ์ในการขับขีโมเตอร์ไซด์ 10 – 30 ปี

การขับขีโมเตอร์ไซด์ที่ปลอดภัย

1. ความเป็นอิสระและความปลอดภัย เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องมาขับขีโมเตอร์ไซด์ในปัจจุบัน เนื่องจากมีปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 การอยู่คนเดียว เป็นปัจจัยที่สำคัญเนื่องจากสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้ลักษณะของครอบครัวขยายเปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น พ่อแม่ที่มีอายุมากขึ้นจึงต้องอาศัยอยู่กันเองตามลำพัง ส่วนบุตรหลานก็จะแยกครอบครัวออกไป หรือไปทำงานในต่างจังหวัดมากขึ้น ผู้สูงอายุรายหนึ่ง ให้ข้อมูลว่า “อยู่บ้านคนเดียว ลูก ๆ อยู่ต่างจังหวัดหมด ไปไหนเลยต้องไปคนเดียว ขี้รถไปเอง” นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังจะมีการขับขีโมเตอร์ไซด์ เนื่องด้วยเหตุผลหลายประการได้แก่

1.2 ต้องการพึ่งพาตนเองในการเดินทาง จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวจะเดินทางไปมาไหนด้วยตนเอง โดยการเดิน จักรยาน ขีโมเตอร์ไซด์ หรือขับรถยนต์ ขึ้นอยู่กับระยะทางใกล้หรือไกล และวัตถุประสงค์ว่าจะใช้รถประเภทใด บางคนขับได้ทั้งมอเตอร์ไซด์และรถยนต์ ตัวอย่างเช่น คุณแม่ ก. ให้ข้อมูลว่า ตอนนี้อยู่บ้านคนเดียว ส่วนลูก ๆ จะทำงานอยู่ต่างจังหวัดกันหมด เวลาจะไปไหนก็จะไปคนเดียว ไม่ต้องมีใครไปส่ง ส่วนใหญ่จะขับมอเตอร์ไซด์มากกว่ารถยนต์ เช่น เวลาไปซื้อข้าว คุณแม่ ก. ให้ข้อมูลว่า อยู่บ้านคนเดียว จะใช้จักรยานถ้าไม่ไกลมาก ไม่เกิน 1 กิโลเมตร แต่ถ้าไกล หรือมีธุระในเมืองก็จะขับมอเตอร์ไซด์ เช่นเดียวกับคุณพ่อ ข. ที่มีการขับมอเตอร์ไซด์เองเป็นบางครั้ง ให้ข้อมูลว่าจะขับมอเตอร์ไซด์เองเวลาไปโรงพยาบาล

1.3 ลูกหลานไม่มีเวลาไปส่ง ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านกับลูกหลาน แต่ลูกหลานจะต้องไปประกอบอาชีพทำให้ไม่ว่างที่จะไปส่งผู้สูงอายุในการไปธุระต่าง ๆ แต่ลูกหลานจะเป็นห่วงผู้สูงอายุในการเดินทางด้วยตนเอง จากข้อมูลที่พบว่า “ผู้สูงอายุจะไปข้างนอก แต่ไม่มีใครอยู่ให้ไปส่ง จึงต้องเดินทางไปเอง”

1.4 ต้องทำงานหาเงิน จากผลการวิจัยพบว่า มีผู้สูงอายุบางรายที่อาศัยอยู่คนเดียวและเคยขับมอเตอร์ไซด์เพื่อส่งของ คุณพ่อ ก. ให้ข้อมูลว่าขับรถยนต์ไม่เป็น เคยขับมอเตอร์ไซด์มาส่งผักขายตามร้านอาหาร คุณแม่ ข. ให้ข้อมูลว่า เมื่อก่อนเคยขับมอเตอร์ไซด์เอาผัก ผลไม้มาขาย ออกบ้านตอน สี่ทุ่ม มาคนเดียวใส่ของทั้งหน้า ทั้งหลัง บางที ถ้ามีรถใหญ่ก็จะมารถใหญ่ ขนกล้วย ขนผักมาขายด้วย

1.5 ยากเที่ยว จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุบางรายชอบขี่มอเตอร์ไซด์และขับรถยนต์เที่ยว ถ้าไกลมาก คุณพ่อ ก. ให้ข้อมูลว่าเคยขับรถยนต์ไปเที่ยวคนเดียวตอนกลางคืน ที่ไม่ไกลมาก และเคยขับรถไปเที่ยวถึงแจ้ห่ม ชอบขับรถเที่ยวคนเดียว เป็นอิสระ เคยขับรถ Honda ไกลสุดถึงเชียงราย

1.6 ทำประโยชน์ให้สังคม จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุบางรายชอบทำประโยชน์ให้กับสังคม เช่น งานจิตอาสา คุณแม่ ก. ให้ข้อมูลว่า “ตอนนี้ทำงานที่สำนักควบคุมประเพณี จะขี่มอเตอร์ไซด์ไปเยี่ยมผู้ถูกคุมประเพณี” “การไปเยี่ยมตามบ้าน เป็นงานจิตอาสา จะไปให้คำแนะนำพวกที่ถูกคุมประเพณี เพราะมาแล้วจับ หรือพวกเสพยา บางคนก็ถูกคุม 1 ปี” “แม่จะไปเยี่ยมคนละ ประมาณ 1 ครั้งต่อเดือน เมื่อวานไปมาแล้ว 6 ราย แต่ไม่ได้ไปทุกวัน” “เคยไปขี่ไปเยี่ยมไกลสุดถึงบ้านสันทราย”

1.7 การเดินทางสะดวก รวดเร็ว เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังจะมีการขับมอเตอร์ไซด์ เนื่องจากเหตุผลหลายประการได้แก่

- มีความสะดวกในการเดินทาง จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบขี่มอเตอร์ไซด์ เนื่องจาก มีความสะดวก คล่องตัว มากกว่าการขับรถยนต์ และจอดรถได้ง่าย คุณแม่ ก ให้ข้อมูลว่า “ถ้าขี่รถเข้าไปในหมู่บ้านจะสะดวกกว่าขับรถยนต์ คุยได้เต็มที่” “ถ้าขับรถยนต์ไปจะลำบากมาก เวลาจะกลับรถ” “ถ้าขี่มอเตอร์ไซด์จะคล่องตัวกว่า จะซิกแซกได้มาก” คุณพ่อ ข. เวลาขับรถยนต์มาโรงพยาบาล จะหาที่จอดรถง่าย ถ้าเป็นรถยนต์มาจะไม่มีที่จอด”

- มีความรวดเร็ว จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบขี่มอเตอร์ไซด์ เนื่องจากทำให้การเดินทางรวดเร็วขึ้น คุณแม่ ก. ให้ข้อมูลว่า “ถ้าขับรถใหญ่จะช้ามาก ต้องตามดูเขา เช่นเดียวกับคุณแม่ ข. ให้ข้อมูลว่า “ยังใช้รถมอเตอร์ไซด์เหมือนเดิมเพราะเร็วกว่ารถยนต์ แต่ต้องระวังมากขึ้น”

1.8 ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกายช้าลง เป็นปัจจัยสำคัญที่เกิดจากการมีความเสื่อม

ของการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ จากการตอบสนองของร่างกาย ใดต่อสิ่งต่าง ๆ ถดถอย และมีผลต่อการจับมือเตอร์ไซด์ได้แก่

- ดิน มือ ช้ำ จากผลการวิจัยพบว่า คุณพ่อ ข ให้ข้อมูลว่า “ดิน มือช้ำ ประสาทสั่งการก็ไม่ได้”เช่นเดียวกับ คุณแม่ ข ให้ข้อมูลว่า “ถ้ามือไม่มีแรง ก็จะไม่จับมือเตอร์ไซด์อีกแล้ว ” คุณแม่ ก ให้ข้อมูลว่า “ เวลาจับมือเตอร์ไซด์ กลัวจะลื่นเหมือนกัน แม่ขาไม่แข็ง มือเตอร์ไซด์ก็หนัก ทุกวันนี้ต้องใส่ขาตั้งช่วยยันไว้ก่อน”
- ตาพร่า จากผลการวิจัยพบว่า คุณพ่อ ข ให้ข้อมูลว่า “ตอนนี้ตาพร่าฝาง เวลาขับรถไปไฟมันส่องมาสูง เราจะไม่เห็น เลขจับช้าลง หรือให้ลูกขับให้ตอนกลางคืน”เช่นเดียวกับ คุณแม่ ข ให้ข้อมูลว่า “ เวลาจับมือเตอร์ไซด์ ต้องใส่แว่นตา เพราะตาไม่ดีแล้ว”
- หูไม่ค่อยได้ยิน จากผลการวิจัยพบว่า คุณพ่อ ข ให้ข้อมูลว่า “ หูไม่ค่อยดี มันบ่ค่อยได้ยิน” “เวลาสวมหมวกกันน็อก แล้วมีเสียงลมมาปะทะ จะไม่ค่อยได้ยินเสียงแตรรถ”

1.9 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นประสบการณ์โดยตรงที่ผู้สูงอายุได้รับ เช่น “เลิกดื่มเหล้าหลังจากขี่รถมอเตอร์ไซด์แล้วล้ม ” “ขับรถช้าลงกว่าเดิมก่อน ไม่เกิน 60”

1.10 กลัวเป็นภาระและทุกข์ทรมาน เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการความปลอดภัยในชีวิต เพื่อจะได้ไม่เกิดอันตราย จากข้อมูลผู้สูงอายุรายหนึ่งมีความคิดว่า “หากตายไปก็ดี ไม่ตายก็ทรมาน เป็นภาระให้ลูกหลานจะต้องมาดูแลอีก” “ถ้าเป็นอะไรก็เสียการเสียงานทั้งของตนเองและลูกหลาน ที่ต้องมาดูแล”

1.11 เป็นห่วงลูกหลานและอยากอยู่กับลูกหลานนาน ๆ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายुरายหนึ่งนึกถึงอยู่เสมอ เวลาจับขี่รถมอเตอร์ไซด์ก็จะสวดมนต์ไปด้วยเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและเป็นสิริมงคล และรถที่ใช้ขับจะต้องผ่านการเจิม และมีสายสิญจน์ผูกหน้ารถ เพื่อให้แคล้วคลาดจากอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น

2. ความตื่นตัว

การดำเนินชีวิตของคนเราในแต่ละวัน มีการพบปะสิ่งต่าง ๆ มากมาย ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีปะปนกันไป ชีวิตคนเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ดังนั้นเราควรมีการเตรียมความพร้อมที่ดี เพื่อรองรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

ความตื่นตัว (Alert) : เป็นการเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหา ระวังระวังสิ่งที่จะเป็นอันตรายรอบๆ ตัว มีความเอาใจใส่ต่อเหตุการณ์และปรับตัวเพื่อรับสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว เพื่อรองรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยเฉพาะ ความตื่นตัว (Alert) ในการขับขีรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย หากเราเป็นคนที่มีความตื่นตัวอยู่เสมอ อยู่บนพื้นฐานของความเป็น

จริงและความพอเหมาะพอดี ก็จะสามารถช่วยทำให้เราขับขีรถจักรยานยนต์บนท้องถนนได้อย่างปลอดภัย ซึ่งการมีความตื่นตัวนั้นควรจะประกอบด้วย

2.1 การวางแผนการใช้เส้นทาง ในการขับขีรถจักรยานยนต์อย่างปลอดภัย เป็นความพยายามในการตัดสินใจที่จะเลือกแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดตามที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตและบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ กลุ่มตัวอย่าง ให้ข้อมูลว่า :

“มีการศึกษาเส้นทาง แยกไฟแดงจะมีรถมากก็จะขับไปเส้นทางอื่น หลีกเสี่ยงที่จะไปเส้นทางนั้น ถึงแม้ว่ามันจะไกลแต่มันก็ปลอดภัย.”

“ เวลาไปเส้นทางเดียวกันกับเพื่อนก็ซ้อนรอมไปด้วยกัน.”

2.2 ผู้ร่วมใช้เส้นทางโดยสาร หมายถึง ผู้ที่มีการใช้ถนนสัญจรร่วมกัน และต้องปฏิบัติตามกฎกติกาบนท้องถนน อาทิ เช่น รถยนต์ต่างๆ รถเมสส์ รถเก๋ง รถบรรทุก รถแท็กซี่ สามล้อ มอเตอร์ไซด์ รถเข็น สามล้อ เป็นต้น เช่น

“ ต้องคอยระมัดระวังวัยรุ่นที่ชอบขับด้วยความเร็วสูง และฝ่าไฟแดงบ่อยๆ ”

“ ขณะขับรถต้องระวังตลอด เผลอไม่ได้ แม้ที่เราไม่ได้ขับไปชนเขา แต่เขาอาจจะข้ามมาชนเราก็ได้ ”

“ บางคนก็ขับรถไม่มีมารยาทในการขับ มักจะขับรถปาดหน้าเรา โดยไม่ได้เปิดสัญญาณไฟก่อนเลี้ยวรถก็มี ”

2.3 การเตรียมความพร้อม คือสิ่งที่มีการเตรียมตัวเองก่อนการกระทำใดๆ โดยทำความเข้าใจในงานที่จะกระทำ มีการศึกษาข้อมูลทุก ๆ ด้านที่เกี่ยวข้อง สามารถเข้าใจกับระบบกลไกการทำงาน ให้มีความรัดกุมมากขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดความพร้อมในการกระทำการใด ๆ และสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น

“ ถ้าใช้รถทุกวันต้องเปลี่ยนน้ำมันเครื่องบ่อยๆ อย่าให้ขาด 2-3 เดือนต่อครั้ง เพราะจะช่วยทำให้รถขับดี ”

“ การเช็คลมยางรถจักรยานยนต์ และเปิดดูน้ำมันในถัง ทดสอบว่ามีน้ำมันในรถหรือไม่ โดยใช้นิ้วมือจุ่มลงไปในถังน้ำมัน ถ้าดูน้ำมันแสดงว่ามีน้ำมันรถอยู่ อย่าให้น้ำมันรถแห้ง ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง ถ้าน้ำมันรถหมดทำให้ขายหน้า ”

2.4 ช่วงระยะเวลา มักจะใช้กับเวลาจากจุดหนึ่งถึงอีกจุดหนึ่ง โดยใช้กับระยะเวลาที่เป็นส่วนหนึ่งของเวลาที่กล่าวถึง หรือเป็นเวลาที่มิระยยะว่าเป็นเวลาใดถึงเวลาใดอาจเป็นช่วงสั้น หรือช่วงยาว ก็ได้ ซึ่งช่วงเวลามีผลในการเลือกตัดสินใจในการเดินทางแต่ละครั้ง เช่น

“ ตอนเช้าวันราชการเวลาประมาณ 07.00 น. รถจะมีมาก เพราะต่างคนต่างรีบไปทำงาน บางคนที่รีบส่งลูกไปโรงเรียน ”

“ ตอนเย็นๆ เวลากลางคืน ขับรถจักรยานยนต์ลำบากตามองไม่ค่อยเห็น จะขับรถไม่ถนัด ก็จะให้ลูกขับให้เวลาไปทำธุระข้างนอกบ้าน ”

“ ขี่รถตอนกลางวัน ต่างจากกลางคืน เพราะตอนกลางคืนมันมืดต้องระวังมากกว่าตอนกลางวัน ส่วนตอนกลางก็มีรถเยอะ คนขี่รถเร็ว ”

2.5 สติ เป็นความรู้สึกตัว ระลึกได้ มีความรอบคอบ ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เดินเลี้ยวพลั้งเผลอ ไม่ลืม ใจมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น

“ เวลาขี่รถต้องระมัดระวังตัวอยู่ตลอดเวลา เวลาถึงทางแยกก็ต้องชะลอความเร็วรถ ก่อนจะขับตรงไปหรือเลี้ยวรถ ”

“ หากดื่มสุราก็ไม่ควรขี่รถเพราะ ทำให้ขาดสติ ประสาทสัมผัสก็ช้า ”

2.6 ปริมาณจราจร คือจำนวนรถหรือยานพาหนะที่แล่นบนถนน หรือ ช่วงหนึ่งของถนน ในหนึ่งหน่วยเวลาที่กำหนด อาจจะเป็นชั่วโมงหรือวัน จากข้อมูลการสำรวจปริมาณการจราจร ในช่วงโมงเร่งด่วน ช่วงเวลาตอนเช้าและเย็น มีหน่วยเป็นคัน / ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างให้ข้อมูล :

“ รถจักรยานยนต์ในใจจูนันมีจำนวนมากใครๆก็มีรถขับ ”

“ รถที่ขับอยู่บนถนนมีจำนวนมากขึ้นทั้งทางในหมู่บ้าน และทางในเมือง ”

“ ขี่รถในเมืองช้ากว่าในหมู่บ้านรอบนอก เพราะคนอื่นๆขี่ไม่ไว ”

“ ในตอนเช้า เวลาประมาณ 07.00 น. วันทำการ รถจะมีมาก เพราะต่างคนต่างรีบไปทำงาน บางคนที่รีบส่งลูกไปโรงเรียน ก็จะไม่ขี่รถในช่วงเวลานี้ ถ้าจำเป็นจริงๆ ก็จะเลี่ยงไปใช้เส้นทางอื่นที่รถไม่มาก ถึงแม้ว่าเส้นทางจะไกลกว่า ”

2.7 พฤติกรรมการขับขี่รถ ซึ่งพฤติกรรม (Behavior) เป็น กริยาอาการที่แสดงออกหรือ ปฏิบัติทำได้ตอนเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านั้น อาจเป็นการ เคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้

เป็นไปอย่างเหมาะสมเพื่อการอยู่รอดของชีวิต ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง ไป เช่น

“ เวลาขี่รถต้องใส่หมวกกันน็อกทุกครั้งไม่ว่าจะขับใกล้หรือไกล เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้ สมองไหล เวลาเกิดอุบัติเหตุ ”

“ เปิดไฟหน้ารถทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นตอนกลางวันหรือกลางคืน ”

“ ขี่รถถึงแยกไฟแดงก็ต้องจอดรอก่อนทุกครั้งถึงแม้ว่าจะไม่มีรถ ”

“ ต้องเคารพกฎจราจร ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร จะช่วยไม่ให้เกิดอุบัติเหตุได้ เวลาไปไหนต้องพก ใบขับขี่ไปด้วยเสมอ ”

“ ขี่รถไม่ควรขับเร็ว ขับช้าๆ ประมาณ 30 -40 ในทางหมู่บ้าน แต่ถ้าขับที่ถนนซูเปอร์ไฮเวย์ ก็ขับความเร็วประมาณ 50 – 60 ก็พอ ”

3. ความเร็วที่ปลอดภัย (Safety speed)

3.1 สภาพถนน

สภาพแวดล้อมนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในการขับขี่ การขับขี่รถในสภาพแวดล้อมไม่ดี และไม่คุ้นเคยอาจทำให้ความปลอดภัยในการขับขี่ลดลง เช่น สภาพถนนไม่ดี ขรุขระ หินลูกรัง ทิศนวิสัยที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการขับขี่ มีความเสี่ยงสูง ที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน จากการศึกษา พบว่า สภาพถนน เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในการกำหนดความเร็วของการขับขี่ ที่ปลอดภัยของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะลักษณะถนนที่มีพื้นผิวการจราจรที่ขรุขระ เช่น ถนนลูกรัง มีกวดทราย ดิน หิน หรือสภาพถนนขณะฝนตก ถนนลื่น ซึ่งทำให้การทรงตัวในการขับขี่รถลำบาก การทรงตัวให้ต้องขับขี่ด้วยอัตราความเร็วที่ช้าลงและระมัดระวังมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ “ทางเร็วก็เร็วได้ ทางช้าก็ช้าได้”

3.2 เส้นทางในการเดินทาง

อาจเป็นปัจจัยหนึ่งในการกำหนดความเร็วในการขับขี่รถของผู้สูงอายุ โดย เส้นทางที่มีการจราจรหนาแน่น เช่น การจราจรในเมือง และเส้นทางหลักในการเดินทางระหว่างอำเภอหรือจังหวัด เช่น ถนนซูเปอร์ไฮเวย์ ที่มีการจราจรหนาแน่น ขับขี่ด้วยอัตราความเร็วสูง ส่งผลต่อการกำหนดอัตราความเร็วและความระมัดระวังในการขับขี่มากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า “ขี่รถในเมืองจะขี่ง่าย เพราะคนอื่น ๆ ขับขี่ช้าไม่เร็ว ถ้าสายนอกจะขี่เร็วกลัวเขาชน” มีการศึกษาเส้นทางก่อนออกกจากบ้านเพื่อ ประหยัดน้ำมันและเวลา การขับขี่รถ ที่มีการจราจรติดขัด หลีกเลียงถนนที่รถเยอะ ดังคำกล่าวที่ว่า “ต้องปฏิบัติตามกฎจราจร ขับขี่ช้าๆ เวลาถึงทางแยกชะลอถึงไฟแดงให้หยุด”

3.3 ผู้โดยสาร

การขับขี่รถจักรยานยนต์ของผู้สูงอายุ หากมีผู้โดยสารจะทำให้การขับขี่ลำบาก โดยเฉพาะการทรงตัว ดังคำกล่าวที่ว่า “มีคนซ้อนกอดเอว แล้วไม่ถนัด”

4. วินัยจราจร

การขับขี่บนท้องถนน นอกจากเรื่องความปลอดภัยของอุปกรณ์ต่าง ๆ แล้ว สิ่งหนึ่งที่จำเป็นต้องคำนึงมากที่สุด คือ วินัยจราจร จากประสบการณ์ตรงที่เห็นผู้ปวยได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุการขับขี่มอเตอร์ไซด์ ทำให้ผู้สูงอายุหลายคน มีความเห็นว่าการปฏิบัติตามกฎจราจร เช่น การสวมหมวกกันน็อก การเปิดไฟหน้ารถทุกครั้งที่ขับขี่ สามารถป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ เนื่องจากการขับขี่มอเตอร์ไซด์ได้ “อุบัติเหตุส่วนใหญ่ เกิดจากท่านฝ่าฝืนกฎจราจร” ถ้าจะไปไหนกะต้องใส่หมวกกันน็อกทุกครั้ง เพราะกลัวอันตราย อย่างน้อยมันกำจัยฮือหนักเป็นเบา” “ถ้าตายก็ตีไป แต่ถ้าบ่ตายกะเป็นตุ๊กคนตางหลัง” นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีความเห็นว่าคนที่ขับขี่มอเตอร์ไซด์มีหน้าที่ในการปฏิบัติตามกฎหมายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนที่จะขับขี่ต้องผ่านการอบรมและต้องมีใบขับขี่ “เขาจะบอกบ่ได้ว่า บ่ฮู้กฎหมาย เพราะกฎจราจร เป็นส่วนหนึ่งในการสอนใบขับขี่รถ

เครื่อง “ การที่ผู้สูงอายุมีความคิดเรื่องวินัยจราจร การมองเห็นความสำคัญของการเคารพกฎจราจร ทำให้คนในครอบครัวอ่อนใจได้ในระดับหนึ่ง “ ถูกเมียบ่าหวัง เพราะเห็นป้อ เคารพกฎจราจรอยู่ แล้ว และผมก็บ่าเกยขับรถเร็ว”

สรุป

จากการศึกษาพบว่า กลยุทธ์การขับขีมือเตอร์ไซด์ ประกอบด้วยประเด็นหลัก 4 ด้านได้แก่ ได้แก่ 1.ความเป็นอิสระ และความปลอดภัย เนื่องจากผู้สูงอายุ กลัวเป็นภาระ/ทรมาน และอยากอยู่กับลูกหลานนานๆ 2.ความตื่นตัว ในเรื่องของ เวลา ปริมาณจราจร พฤติกรรมจราจร สติ ผู้ร่วมใช้เส้นทาง การวางแผนเส้นทาง การตรวจเช็คสภาพรถ 3.ความเร็วในการขับขีที่ปลอดภัย เนื่องจากคำนึงถึง สภาพถนนที่เป็นลูกรัง/หินลื่น เส้นทางในหมู่บ้านหรือถนนใหญ่ผู้โดยสารร่วม และ 4.วินัยจราจร ที่ต้องคำนึงถึงได้แก่ สวมหมวกกันน็อก การเปิดไฟ การอบรม/เคารพกฎจราจร และการมีใบขับขี เป็นผลการศึกษาที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการขับขีมือเตอร์ไซด์อย่างปลอดภัยในผู้สูงอายุ