



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

หนังสือ

- จรรยาพร ธรณินทร์. "การตั้งครุฑที่ คลอคนุตร และเล่นกีฬา" ภายใต้วิภาคและเสรีวิทยา ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช พิมพ์ครั้งที่ 2, 2525.
- จริยาวัตร คมพยัคฆ์ และ อุตม คมพยัคฆ์. อนามัยแม่-เด็ก และการวางแผนครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, 2525.
- นวลอนงค์ ชัยปิยะพร. คู่มือคุณแม่ 40 สัปดาห์แห่งการรอคอย. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, 2531.
- นิชฐิตา สีนะขุนางกูร. การปฏิบัติตนในระยะตั้งครุฑและหลังคลอด. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์, 2532.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุงแก้ไข). กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์. คู่มือการเตรียมร่างกายและจิตใจไว้คลอดบุตร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- แพร์พิทยา, สำนักพิมพ์. คู่มือทารกสงเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: แพร์พิทยา, 2526.
- สีลาบุษ ทิมมัสกุล. กายบริหารก่อน-หลังคลอด. กรุงเทพมหานคร: เจเนอรัลบุ๊คเซนเตอร์, 2531.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สมทรง เฟ่งสุวรรณ. การเตรียมตัวเพื่อคลอด. ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- อดิเรก จิระพงศ์. ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้ว การพิมพ์, 2523.

บทความ

ฝน แสงสิงแก้ว. สุขภาพของหญิงมีครรภ์และเด็กในระยะคลอด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. (กรกฎาคม-ตุลาคม 2510): 107-108.

สนอง อุณาภูล. การออกกำลังกาย. วารสารสุขภาพ. 2 (ธันวาคม 2527): 26-27.

สอางค์ มะสิกุล. การออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์. แม่และเด็ก 10 (กรกฎาคม 2530): 44-47.

อวย เกตุสิงห์. การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.

วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ. 2 (มกราคม-ตุลาคม 2520): 9.

เอกสารอื่น ๆ

การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. ข้อบัญญัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังเพื่อสุขภาพ. 2531.

ปิยนุช บุญเพิ่ม. ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของวัยรุ่นในระยะตั้งครรรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

ยุวดี ลักษณะพิสูทธิ์. ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

วรรณดา มะลิวรรณ. ผลของการออกกำลังกายและการฝึกผ่อนคลายก่อนคลอดต่อระยะเวลาการคลอดและปฏิกิริยาร่างกายระหว่างคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

ภาษาอังกฤษBook

- Aumann, G.M.E., and Baird, M.M. Screening for the High-risk Prenancy.
(In R.A. Knuppel, and J.E. Drukker Eds.) High-Risk Pregnancy :
A Team Approach. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1986.
- Burger, S.E. Effects of Aerobic Exercise on Pregnancy Outcome.
MAJ. 1988: 417.
- Chertok, L. Psychosomatic Methods in Painless Childbirth : History,
Theory and Practice. Translated by Denis Leigh,
New York: Pergamon Press, 1959.
- Gilbert, E.S. and Harmon J.S. High-Risk Pregnancy and Delivery
Nursing Perspectives. St. Louis: The C.V. Mosby Co., 1986.
- Glass, G.V. and Stanley, J.C. Statistical Method in Education
and Psychology. New Jersey: Prentice-Hall, 1970.
- Miller, L.K. Psychosocial and Sociodemographic Correlates of
Exercise Behavior During Pregnancy (Health Beliefs, Body
Image). Dissertation Abstracts International. 1986: 241.
- Yahai, C. and Ulin, P.R. Preliminary Experience with A
Psychophysical Program for Preparation for Childbirth.
American Journal of Obstetrics and Gynecology, vol. 93,
No. 7 (July, 1974).



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

1. ดร.จรวัยพร ธรณินทร์ นักวิชาการการศึกษา 9 ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านพลศึกษา
กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
2. อาจารย์นิษรีดา สีนะขุนางกูร วิทยาจารย์ 6 หัวหน้าแผนกวิชาบริหารและ
พัฒนาวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ
3. รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์
รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ ดร.พวงรัตน์ บุญญาบุรุษ
รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาพยาบาลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ไพโรจน์ วิฑูรย์พนิชย์
รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาสูติศาสตร์ เวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีรัตน์ สุกโขศิริรัตน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. อาจารย์รัตนา ภัทรนุอาพร หัวหน้าตึกสามมัญชุติกรรม 6 ก โรงพยาบาลราชวิถี
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุบเกษม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ตูรงค์เดช
รองคณบดีฝ่ายวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุปราณี อัครเสวี

หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์นรีเวชวิทยา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนต นวกิจกุล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
รายนามผู้ช่วยวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ช่วยงานวิจัย

1. นายชาญ จิรัฏติกาลกุลเวท
2. นายสุพจน์ เข็มประกอบกิจ
3. นางสาวบุศรา ใจชื้อกุล
4. นางสาวบุญเที่ยง ลาดับวงศ์
5. นางสาวมาลี แซ่เตี่ยว
6. นางสาวกรรณา ผ่องผิวกาย
7. นางสาวกัญญา เกียรติบุตร
8. นางสาววิชากร จันทระโคตร
9. นางสาวสุคนธ์ แสงสุข
10. นางสาวพัชรา อภรณ์รัตน์
11. นางสาวเยาวนาตรา ไชยวงศ์
12. นางสาวสุพัตรา เทียนอุดม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/166



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๗ มกราคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลราชวิถี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย ว่าที่ ร.ต.พงษ์รัตน์ รัตนโกศา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความต้องการการ
ออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด" ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวม
ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่สตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดของ
โรงพยาบาลราชวิถี ในระหว่างวันที่ 4-8 กุมภาพันธ์ 2534

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้
ว่าที่ ร.ต.พงษ์รัตน์ รัตนโกศา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากิจ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

ที่ ทม 0309/165



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๗ มกราคม 2534

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย ว่าที่ ร.ต.พงษ์รัตน์ รัตนโกคา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความต้องการการ
ออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด" ในการนี้นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวม
ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่สตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดของ
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในระหว่างวันที่ 4-8 กุมภาพันธ์ 2534

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้
ว่าที่ ร.ต.พงษ์รัตน์ รัตนโกคา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ
และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530



สหภาพชาติไทย
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพฯ

ที่ จพ.ล. C355 /2534

23 ม.ค. 2534
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
บัณฑิตวิทยาลัย
แผนกสารบรรณ
เวลา 10.00
ที่ 672

๒๓ มกราคม 2534

เรื่อง ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือที่ ทม 0309/165 ลงวันที่ 7 มกราคม 2534

ตามหนังสือที่อ้างถึงบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ขอความร่วมมือจาก
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ส่งว่าที่ ร.ต.พงษ์รัตน์ รัตนโกศา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาความต้องการ
การออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์" โดยการแจกแบบสอบถามแก่สตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด
ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในระหว่างวันที่ 4-8 กุมภาพันธ์ 2534 ดังความแจ้งแล้ว นั้น

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ได้รับทราบแล้ว ยินดีให้ความร่วมมือดังกล่าว โดยขอให้ว่าที่
ร.ต.พงษ์รัตน์ รัตนโกศา ติดต่อที่หัวหน้าฝ่ายสถิติ-นรีเวชกรรมก่อน เพื่อความสะดวกในการเก็บ
รวบรวมข้อมูล ในวัน เวลาราชการ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ช.ช.

(นายแพทย์อรุณ อมาตยกุล)

รองผู้อำนวยการฯ ฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

แผนกเลขานุการ

โทร. 252-8181 ต่อ 4312



ภาคผนวก ง
สถิติทำชิ้นการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. คำนวณหาขนาดของตัวอย่างประชากรด้วยสูตรของ ยามาเน (Yamane) ดังนี้

จากสูตร
$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่างประชากร

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนเท่าที่จะยอมรับได้

แทนค่า
$$n_1 = \frac{2,300}{1+(2,300 \times 0.05^2)}$$

$$n_1 = 340$$

$$n_2 = \frac{575}{1+(575 \times 0.05^2)}$$

$$n_2 = 235$$

$$n_1+n_2 = 340+235$$

$$n_1+n_2 = 575$$

โดย n_1 = จำนวนตัวอย่างประชากรสตรีมีครรภ์

n_2 = จำนวนตัวอย่างประชากรมารดาหลังคลอด

2. หาค่าร้อยละ จากสูตร (ระครอง กรรณสูต 2522: 95)

$$\text{ร้อยละของรายการใด} = \frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในข้อนั้น} \times 100}{\text{จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}}$$

3. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) จากสูตร (ระคอง กรรณสูต 2522: 85)

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ \bar{X} = ค่าเฉลี่ย, ค่ามัชฌิมเลขคณิต

fx = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จากสูตร
(ระคอง กรรณสูต 2522: 99)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

f = จำนวนผู้ตอบแต่ละข้อความ

N = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

x = คะแนนที่ได้ตามสเกล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของสองกลุ่ม โดยใช้ค่า "t"
(t-test) จากสูตร (Glass and Standley 1970: 295)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \cdot \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

เมื่อ \bar{X}_1, \bar{X}_2 = มัชฌิมเลขคณิตของคะแนนในกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

S_1^2, S_2^2 = ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

n_1, n_2 = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างประชากรสตรีมีครรภ์
และมารดาหลังคลอด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

แบบสอบถาม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำหรับสตรีมีครรภ์

[] [] [] 1-3

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

[1] 4

[1] 5

เรื่อง

การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

วัตถุประสงค์

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย คำตอบเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของท่าน ซึ่งไม่ใช่การตอบผิดหรือตอบถูก แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด
4. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
5. ความต้องการด้านวิชาการ
6. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 1

สถานภาพทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความที่ท่านต้องการ
เพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

สำหรับ
ผู้วิจัย

1. อายุ

<input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 20 ปี	<input type="checkbox"/> 3. 20-25 ปี	
<input type="checkbox"/> 2. 26-30 ปี	<input type="checkbox"/> 4. มากกว่า 30 ปี	[] 6
2. ท่านนับถือศาสนา.

<input type="checkbox"/> 1. พุทธ	<input type="checkbox"/> 2. คริสต์	
<input type="checkbox"/> 3. อิสลาม	<input type="checkbox"/> 4. อื่น ๆ (โปรดระบุ)	[] 7
3. ครอบครัวท่านประกอบด้วย

<input type="checkbox"/> 1. ท่าน และสามี	<input type="checkbox"/> 2. ท่าน สามีและบุตร	
<input type="checkbox"/> 3. ท่าน สามี บุตรและญาติ	<input type="checkbox"/> 4. ท่าน สามีและญาติ	
<input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		[] 8
4. ที่พักปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> 1. กรุงเทพมหานคร	<input type="checkbox"/> 2. ต่างจังหวัด (โปรดระบุ).....	
---	---	--
5. วุฒิการศึกษาสูงสุด

<input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า	<input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	
<input type="checkbox"/> 3. ประกาศนียบัตรวิชาชีพศึกษา	<input type="checkbox"/> 4.ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	
<input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		[] 10
6. อาชีพปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> 1. รับราชการ	<input type="checkbox"/> 2. พนักงานรัฐวิสาหกิจ	
<input type="checkbox"/> 3. รับจ้าง	<input type="checkbox"/> 4. แม่บ้าน	
<input type="checkbox"/> 5. ค้าขาย	<input type="checkbox"/> 6. ทำนา ทำสวน	
<input type="checkbox"/> 7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		[] 11

7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณ
- [] 1. ต่ำกว่า 2,000 บาท [] 2. 2,000-6,000 บาท
- [] 3. 6,001-10,000 บาท [] 4. มากกว่า 10,000 บาท [] 12
8. การตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นครั้งที่
- [] 1. ครั้งที่ 2 [] 2. ครั้งที่ 3
- [] 3. มากกว่า 3 ครั้ง [] 13
9. อายุครรภ์ในขณะนี้
- [] 1. ต่ำกว่า 3 เดือน [] 2. 3 เดือน - 6 เดือน
- [] 3. 6 เดือนขึ้นไป [] 14
10. โรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนระหว่างมีครรภ์
- [] 1. มี [] 2. ไม่มี [] 15
11. ก่อนมีครรภ์ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด
- [] 1. 1-2 วันต่อสัปดาห์ [] 2. 3-4 วันต่อสัปดาห์
- [] 3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ [] 4. ไม่เคยออกกำลังกายเลย [] 16
12. ระหว่างมีครรภ์ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด
- [] 1. 1-2 วันต่อสัปดาห์ [] 2. 3-4 วันต่อสัปดาห์
- [] 3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ [] 4. ไม่เคยออกกำลังกายเลย [] 17
13. ระหว่างมีครรภ์ท่านออกกำลังกายครั้งละประมาณกี่นาที
- (ถ้าไม่เคยออกกำลังกายเลยไม่ต้องตอบข้อนี้)
- [] 1. ครั้งละ 10 นาที [] 2. ครั้งละ 20 นาที
- [] 3. ครั้งละ 30 นาที [] 18
14. ระหว่างมีครรภ์ท่านต้องการออกกำลังกายหรือไม่
- [] 1. ต้องการ เพราะ.....
- [] 2. ไม่ต้องการ เพราะ..... [] 19
15. หลังจากคลอดแล้วท่านต้องการออกกำลังกายหรือไม่
- [] 1. ต้องการ เพราะ.....
- [] 2. ไม่ต้องการ เพราะ..... [] 20

ตอนที่ 2

การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความต้องการที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเองมากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศปลอดโปร่ง		/		

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อ 1 เกี่ยวกับความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศปลอดโปร่ง

ผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง "มาก" หมายความว่า ในเรื่อง

ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศปลอดโปร่ง ผู้ตอบมีความต้องการ

ในระดับ มาก

1. ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)	[]21
2	วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ	[]22
	<u>วันธรรมดา วันจันทร์-วันศุกร์</u>					
3	ช่วงเวลาเช้า	[]23
4	ช่วงเวลากลางวัน	[]24
5	ช่วงเวลาเย็น	[]25
6	ช่วงเวลากลางคืน	[]26
	<u>วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ</u>					
7	ช่วงเวลาเช้า	[]27
8	ช่วงเวลากลางวัน	[]28
9	ช่วงเวลาเย็น	[]29
10	ช่วงเวลากลางคืน	[]30

2. ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย (ระหว่างมีครุภัณฑ์และหลังคลอด)

โปรดตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	การเดินออกกำลังกาย	[]31
2	การเดินออกกำลังกายในน้ำ	[]32
3	การวิ่งเหยาะๆ เพื่อสุขภาพ	[]33
4	กิจกรรมเข้าจังหวะ					
	(ประเภทแอโรบิคด้านซึ่) เบา ๆ	[]34
5	การบริหารร่างกาย	[]35
6	การบริหารร่างกายในน้ำ	[]36
7	ว่ายน้ำ	[]37
8	รำมวยจีน	[]38
9	โยคะ	[]39
10	ถีบจักรยานอยู่กับที่	[]40

3. ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด
(โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	การฝึกหายใจ	[]41
2	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง	[]42
3	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้า	[]43
4	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง	[]44
5	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนและแขน	[]45
6	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและบั้นเอว	[]46
7	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย	[]47

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	ให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลโดยเฉพาะ	[]48
2	ให้มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย	[]49
3	บุคลากรที่สอนและบอกวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายในแต่ละท่า	[]50
4	บุคลากรแสดงท่าบริหารร่างกายให้ดูเป็นแบบอย่าง	[]51
5	บุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือในขณะฝึกออกกำลังกาย	[]52
6	บุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด	[]53
7	บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ	[]54

4. (ต่อ) ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
8	บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย	[55
9	บุคลากรให้บริการรับฝากสิ่งของและดูแลบุตร ของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด	[56
10	บุคลากรให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัย แก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน	[57

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. ความต้องการด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย)โปรดตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	ประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่าง มีครรภ์และหลังคลอดบุตร	[]58
2	ความรู้เกี่ยวกับท่าทางการเคลื่อนไหวในขณะที่ ออกกำลังกาย	[]59
3	ความรู้เกี่ยวกับการรักษารูปร่างท่าทางที่ถูกต้อง ในการทำกิจกรรมประจำวันระหว่างมีครรภ์	[]60
4	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และ ความปลอดภัย	[]61
5	จัดทำภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ การออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดา หลังคลอด	[]62
6	โรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำ หนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่าน เข้าใจง่าย	[]63
7	โรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำ เอกสารและแผ่นพับการออกกำลังกาย ด้วยวิธีต่าง ๆ	[]64

5. (ต่อ) ความต้องการด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกก้างกาย) โปรดตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
8	การเผยแพร่ข่าวสารด้านการออกก้างกาย สำหรับสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดทาง สื่อมวลชนต่าง ๆ	[] 65
9	ให้มีบริการรับปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับ การออกก้างกายของสตรีมีครรภ์และมารดา หลังคลอด	[] 66

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	สถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน	[] 67
2	สถานที่ออกกำลังกายที่โรงพยาบาล	[] 68
3	สถานที่ออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย	[] 69
4	สถานที่ออกกำลังกายบริเวณในสวนสาธารณะ	[] 70
5	สถานที่นั่งและนอนพักผ่อนหลังจาก ออกกำลังกาย	[] 71
6	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและ ถูกสุขลักษณะ	[] 72
7	ให้มีบริการหยิบบัตรอุปกรณ์การออกกำลังกาย และเครื่องใช้ เช่น ฝ่าเช็ดตัว	[] 73
8	ให้มีอุปกรณ์เบ็ดเตล็ด เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง เป็นต้น	[] 74
9	ให้มีสถานที่รับทำความสะอาดเสื้อผ้า	[] 75
10	ให้มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ในบริเวณใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย	[] 76

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

สำหรับมารดาหลังคลอด

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

[] [] [] 1-3

[1] 4

เรื่อง

[2] 5

การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

วัตถุประสงค์

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย คำตอบเป็นความคิดเห็นส่วนตัวของท่าน ซึ่งไม่ใช่การตอบผิดหรือตอบถูก แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาความคิดเห็นของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด
4. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
5. ความต้องการด้านวิชาการ
6. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 1

สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความ
ที่ท่านต้องการเพียงข้อละ 1 คำตอบเท่านั้น

สำหรับ
ผู้วิจัย

1. อายุ

- []1. ต่ำกว่า 20 ปี []2. 20-25 ปี
[]3. 26-30 ปี []4. มากกว่า 30 ปี

[] 6

2. ท่านนับถือศาสนา

- []1. พุทธ []2. คริสต์
[]3. อิสลาม []4. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

[] 7

3. ครอบครัวท่านประกอบด้วย

- []1. ท่าน และสามี []2. ท่าน สามี และบุตร
[]3. ท่าน สามี บุตรและญาติ []4. ท่าน สามี และญาติ
[]5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

[] 8

4. ที่อยู่ปัจจุบัน

- []1. กรุงเทพมหานคร []2. ต่างจังหวัด (โปรดระบุ)

[] 9

5. วุฒิการศึกษาสูงสุด

- []1. ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า []2. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า
[]3. ประกาศนียบัตรอาชีวศึกษา []4.ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
[]5. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

[]10

6. อาชีพปัจจุบัน

- []1. รับราชการ []2. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
[]3. รับจ้าง []4. แม่บ้าน
[]5. ค้าขาย []6. ทานา ทาสวน
[]7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

[]11

7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณ
- []1. ต่ำกว่า 2,000 บาท []2. 2,000-6,000 บาท
 []3. 6,001-10,000 บาท []4. มากกว่า 10,000 บาท []12
8. ปัจจุบันท่านมีบุตรจำนวนกี่คน
- []1. 1 คน []2. 2 คน
 []3. 3 คน []4. มากกว่า 3 ขึ้นไป []13
9. ลักษณะการคลอด
- []1. คลอดโดยธรรมชาติ []2. ผ่าตัดทางหน้าท้อง
 []3. อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... [] 14
10. ก่อนมีครรภ์ที่ท่านใช้เวลาในการออกกกำลังกายมากน้อยเพียงใด
- []1. 1-2 วันต่อสัปดาห์ []2. 3-4 วันต่อสัปดาห์
 []3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ []4. ไม่เคยออกกกำลังกายเลย []15
11. ระหว่างมีครรภ์ที่ท่านใช้เวลาในการออกกกำลังกายมากน้อยเพียงใด
- []1. 1-2 วันต่อสัปดาห์ []2. 3-4 วันต่อสัปดาห์
 []3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ []4. ไม่เคยออกกกำลังกายเลย [] 16
12. ระหว่างมีครรภ์ท่านออกกกำลังกายครั้งละประมาณกี่นาที
 (ถ้าไม่เคยออกกกำลังกายเลยไม่ต้องตอบข้อนี้)
- []1. ครั้งละ 10 นาที []2. ครั้งละ 20 นาที
 []3. ครั้งละ 30 นาที []17
13. ระหว่างมีครรภ์ท่านต้องการออกกกำลังกายหรือไม่
- []1. ต้องการ เพราะ.....
 []2. ไม่ต้องการ เพราะ..... []18
14. หลังคลอดแล้วท่านใช้เวลาในการออกกกำลังกายมากน้อยเพียงใด
- []1. 1-2 วันต่อสัปดาห์ []2. 3-4 วันต่อสัปดาห์
 []3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ []4. ไม่เคยออกกกำลังกายเลย []19
15. หลังคลอดแล้วท่านออกกกำลังกายครั้งละประมาณกี่นาที
- []1. ครั้งละ 10 นาที []2. ครั้งละ 20 นาที
 []3. ครั้งละ 30 นาที [] 20

16. หลังคลอดแล้วท่านต้องการออกกกำลังกายหรือไม่
- []1. ต้องการ เพราะ.....
- []2. ไม่ต้องการ เพราะ..... [] 21
17. แพทย์หรือพยาบาลแนะนำให้ท่านออกกกำลังกายขณะอยู่โรงพยาบาล
ข้างหรือไม่ (ถ้าแนะนำกรุณาตอบ ในข้อ 18 ด้วย)
- []1. แนะนำ []2. ไม่แนะนำ [] 22
18. แพทย์หรือพยาบาลแนะนำให้ท่านออกกกำลังกายอย่างไร
- []1. เดินออกกกำลังกายครึ่งชั่วโมง
- []2. วิ่งเหยาะ
- []3. กายบริหาร
- []4. คัดตัว ยืดกล้ามเนื้อ
- []5. รำมวยจีน
- []6. เต้นแอโรบิค
- []7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... [] 23

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2

การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความต้องการที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านเองมากที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
0					
1.	ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศปลอดโปร่ง		/		

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อ 1 เกี่ยวกับความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศปลอดโปร่ง ผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง "มาก" หมายความว่า ในเรื่องความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศปลอดโปร่ง ผู้ตอบมีความต้องการในระดับ มาก

1. ความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)	[]24
2	วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ	[]25
	<u>วันธรรมดา วันจันทร์-วันศุกร์</u>					
3	ช่วงเวลาเช้า	[]26
4	ช่วงเวลากลางวัน	[]27
5	ช่วงเวลาเย็น	[]28
6	ช่วงเวลากลางคืน	[]29
	<u>วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ</u>					
7	ช่วงเวลาเช้า	[]30
8	ช่วงเวลากลางวัน	[]31
9	ช่วงเวลาเย็น	[]32
10	ช่วงเวลากลางคืน	[]33

2. ความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย (ระหว่างมีครรภ์และหลังคลอด) .

โปรดตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	การเดินออกกำลังกาย	[]34
2	การเดินออกกำลังกายในน้ำ	[]35
3	การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ	[]36
4	กิจกรรมเข้าจังหวะ					
	(ประเภทแอโรบิคคี่านซ์) เบา ๆ	[]37
5	การบริหารร่างกาย	[]38
6	การบริหารร่างกายในน้ำ	[]39
7	ว่ายน้ำ	[]40
8	รำมวยจีน	[]41
9	โยคะ	[]42
10	ถีบจักรยานอยู่กับที่	[]43

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. ความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด
(โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	การฝึกหายใจ	[]44
2	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง	[]45
3	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้า	[]46
4	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง	[]47
5	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนและแขน	[]48
6	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและต้นเอว	[]49
7	การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย	[]50

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	ให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดา หลังคลอดในโรงพยาบาลโดยเฉพาะ	[]51
2	ให้มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย	[]52
3	บุคลากรที่สอนและบอกวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายในแต่ละท่า	[]53
4	บุคลากรแสดงท่าบริหารร่างกายให้ดูเป็นแบบอย่าง	[]54
5	บุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือในขณะฝึกออกกำลังกาย	[]55
6	บุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสตรีมีครรภ์และมารดา หลังคลอด	[]56
7	บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ	[]57

4. (ต่อ) ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
8	บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย	[]58
9	บุคลากรให้บริการรับฝากสิ่งของและดูแลบุตร ของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด	[]59
10	บุคลากรให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัย แก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน	[]60

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. ความต้องการด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกก้างกาย)โปรดตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	ประโยชน์ของการออกก้างกายระหว่าง มีครรภ์และหลังคลอดบุตร	[] 61
2	ความรู้เกี่ยวกับท่าทางการเคลื่อนไหวในขณะที่ ออกก้างกาย	[] 62
3	ความรู้เกี่ยวกับการรักษารูปร่างท่าทางที่ถูกต้อง ในการทำกิจกรรมประจำวันระหว่างมีครรภ์	[] 63
4	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และ ความปลอดภัย	[] 64
5	จัดทำภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ การออกก้างกายของสตรีมีครรภ์และมารดา หลังคลอด	[] 65
6	โรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำ หนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกก้างกายที่อ่าน เข้าใจง่าย	[] 66
7	โรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำ เอกสารและแผ่นพับการออกก้างกายด้วยวิธี ต่าง ๆ	[] 67

5. (ต่อ) ความต้องการด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกก้างกาย) โปรดตอบทุกข้อ 0

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
8	การเผยแพร่ข่าวสารด้านการออกก้างกาย สำหรับสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดทาง สื่อมวลชนต่าง ๆ	[] 68
9	ให้มีบริการรับปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับ การออกก้างกายของสตรีมีครรภ์และมารดา หลังคลอด	[] 69

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (โปรดตอบทุกข้อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความต้องการ				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	สถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน	[] 70
2	สถานที่ออกกำลังกายที่โรงพยาบาล	[] 71
3	สถานที่ออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย	[] 72
4	สถานที่ออกกำลังกายบริเวณในสวนสาธารณะ	[] 73
5	สถานที่นั่งและนอนพักผ่อนหลังจาก ออกกำลังกาย	[] 74
6	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ถูกสุขลักษณะ	[] 75
7	ให้มีบริการหยิบยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย และเครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดตัว	[] 76
8	ให้มีอุปกรณ์เบ็ดเตล็ด เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง เป็นต้น	[] 77
9	ให้มีสถานที่รับทำความสะอาดเสื้อผ้า	[] 78
10	ให้มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ในบริเวณใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย	[] 79

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ประวัติผู้วิจัย

ว่าที่ร้อยตรี พงษ์รัตน์ รัตนโกศา เกิดวันที่ 13 กันยายน 2502 ที่อำเภอพญาไท กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2525 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2530 ปัจจุบันรับราชการที่โรงเรียนตะพานหิน อำเภอ ตะพานหิน จังหวัดพิจิตร สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย