



บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดา

หลังคลอด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 ค่าร้อยละ และสถานภาพของสตรีมีครรภ์

ข้อความ	สตรีมีครรภ์	
	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
1. ต่ำกว่า 20 ปี	29	10.50
2. 20-25 ปี	97	35.30
3. 26-30 ปี	92	33.50
4. มากกว่า 30 ปี	56	20.40
2. ท่านนับถือศาสนา		
1. พุทธ	251	90.90
2. คริสต์	11	4.00
3. อิสลาม	14	-5.10
3. ครอบครัวท่านประกอบด้วย		
1. ท่าน และสามี	54	19.60
2. ท่าน สามี และบุตร	117	42.40
3. ท่าน สามี บุตร และญาติ	65	23.60
4. ท่าน สามี และญาติ	35	12.70
5. อื่น ๆ (อยู่คนเดียว และอยู่กับหลาน)	5	1.80
4. ที่อยู่ปัจจุบัน		
1. กรุงเทพมหานคร	246	89.10
2. ต่างจังหวัด	30	10.90

จากตารางที่ 1 แสดงว่าสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-25 ปี ร้อยละ 35.30 รองลงมา มีอายุระหว่าง 26-30 ปี ร้อยละ 33.50 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 90.90 รองลงมานับถือ ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 5.10 และครอบครัวของสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ประกอบด้วย สตรีมีครรภ์ สามีและบุตร ร้อยละ 42.40 รองลงมาประกอบด้วย สตรีมีครรภ์ สามี บุตร และญาติ ร้อยละ 23.60 ส่วนใหญ่พักอยู่ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 89.10



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละ และสถานภาพของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับระดับการศึกษา อาชีพ และ รายได้ของครอบครัว

ข้อความ	สตรีมีครรภ์	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับการศึกษาสูงสุด		
1. ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า	107	38.80
2. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	82	29.70
3. ประกาศนียบัตรอาชีวศึกษา	25	9.10
4. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	55	19.90
5. อื่น ๆ (ปริญญาโท)	7	2.50
2. อาชีพปัจจุบัน		
1. รับราชการ	45	16.30
2. พนักงานรัฐวิสาหกิจ	5	1.80
3. รับจ้าง	108	39.10
4. แม่บ้าน	87	31.50
5. ค้าขาย	26	9.40
6. ทานา ทาสวน	2	0.70
7. อื่น ๆ (ประกอบธุรกิจส่วนตัว)	3	1.10
3. รายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณ		
1. ต่ำกว่า 2,000 บาท	32	11.60
2. 2,000-6,000 บาท	154	55.80
3. 6,001-10,000 บาท	55	19.90
4. มากกว่า 10,000 บาท	35	12.70

จากตารางที่ 2 แสดงว่าสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษาหรือ เทียบเท่า ร้อยละ 38.80 รองลงมาในระดับมัธยมหรือเทียบเท่า ร้อยละ 29.70 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 39.10 รองลงมาเป็นแม่บ้าน ร้อยละ 31.50 และพบว่ามีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณอยู่ระหว่าง 2,000-6,000 บาท ร้อยละ 55.80 รองลงมาอยู่ระหว่าง 6,000-10,000 บาท ร้อยละ 19.90



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ค่าร้อยละ และสถานภาพของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ โรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนระหว่างมีครรภ์

ข้อความ	สตรีมีครรภ์	
	จำนวน	ร้อยละ
1. การตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นครั้งที่		
1. 2	229	83.00
2. 3	35	12.70
3. มากกว่า 3	12	4.30
2. อายุครรภ์ในขณะนี้		
1. ต่ำกว่า 3 เดือน	42	15.20
2. 3 เดือน - 6 เดือน	96	34.80
3. 6 เดือนขึ้นไป	138	50.00
3. โรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนระหว่างมีครรภ์		
1. มี	30	10.90
2. ไม่มี	244	88.40

จากตารางที่ 3 แสดงว่าสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ตั้งครรภ์เป็นครั้งที่ 2 ร้อยละ 83.00 รองลงมาตั้งครรภ์เป็นครั้งที่ 3 ร้อยละ 12.70 และมีอายุครรภ์อยู่ระหว่าง 6 เดือนขึ้นไป ร้อยละ 50.00 รองลงมาอยู่ระหว่าง 3 เดือน - 6 เดือน ร้อยละ 34.80 นอกจากนี้ ยังพบว่าไม่มีโรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนระหว่างมีครรภ์ ร้อยละ 88.40

ตารางที่ 4 ค่าร้อยละและสถานภาพของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปในการออกกกำลังกาย

ข้อความ	สตรีมีครรภ์	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ก่อนมีครรภ์ทำนาใช้เวลาในการออกกกำลังกาย		
อย่างน้อยเพียงใด		
1. 1-2 วันต่อสัปดาห์	89	32.20
2. 3-4 วันต่อสัปดาห์	61	22.10
3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์	31	11.20
4. ไม่เคยออกกกำลังกายเลย	95	34.40
2. ระหว่างมีครรภ์ท่านต้องการออกกกำลังกายหรือไม่		
1. ต้องการ เพราะต้องการให้ร่างกายของมารดา		
และทารกในครรภ์แข็งแรง	201	73.40
2. ไม่ต้องการ เพราะ กลัวแท้ง	73	26.60
3. ระหว่างมีครรภ์ท่านใช้เวลาในการออกกกำลังกาย		
อย่างน้อยเพียงใด		
1. 1-2 วันต่อสัปดาห์	106	38.70
2. 3-4 วันต่อสัปดาห์	46	16.80
3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์	20	7.30
4. ไม่เคยออกกกำลังกายเลย	102	37.20
4. ระหว่างมีครรภ์ท่านออกกกำลังกายครั้งละประมาณกี่นาที		
(ถ้าไม่เคยออกกกำลังกายเลยไม่ต้องตอบข้อนี้)		
1. ครั้งละ 10 นาที	110	63.90
2. ครั้งละ 20 นาที	51	29.60
3. ครั้งละ 30 นาที	11	6.40

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อความ	สตรีมีครรภ์	
	จำนวน	ร้อยละ
5. หลังจากคลอดแล้วท่านต้องการออกกกำลังกายหรือไม่		
1. ต้องการ เพราะ ให้อุปร่างดี, มดลูกเข้าอยู่เร็ว, ร่างกายแข็งแรง	212	77.70
2. ไม่ต้องการ เพราะ ไม่มีเวลาต้องเลี้ยงลูก	60	22.00

จากตารางที่ 4 แสดงว่ามีสตรีมีครรภ์ ร้อยละ 66.50 ออกกกำลังกาย ในระยะก่อนมีครรภ์ โดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 32.20 ออกกกำลังกาย 1-2 วัน ต่อสัปดาห์

ในระหว่างมีครรภ์ มีสตรีมีครรภ์ร้อยละ 73.40 ต้องการออกกกำลังกาย เพราะต้องการให้อุปร่างมารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง ส่วนที่ไม่ต้องการออกกกำลังกาย ร้อยละ 26.60 เพราะกลัวแท้ง โดยสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ ร้อยละ 38.70 ต้องการออกกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ และต้องการใช้เวลาในการออกกออกกำลังกายครั้งละประมาณ 10 นาที ร้อยละ 63.90

และหลังจากคลอดแล้วสตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่ ร้อยละ 77.70 ต้องการที่จะออกกกำลังกายเพราะต้องการให้อุปร่างดี มดลูกเข้าอยู่เร็ว และร่างกายแข็งแรง ส่วนสตรีมีครรภ์ ร้อยละ 22.00 ไม่ต้องการออกกกำลังกาย เพราะว่าต้องเลี้ยงลูกจึงไม่มีเวลาที่จะออกกกำลังกาย



ตารางที่ 5 ค่าร้อยละ และสถานภาพของมารดาหลังคลอด

ข้อความ	มารดาหลังคลอด	
	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ		
1. ต่ำกว่า 20 ปี	25	11.20
2. 20-25 ปี	81	36.30
3. 26-30 ปี	68	30.50
4. มากกว่า 30 ปี	49	22.00
2. ท่านนับถือศาสนา		
1. พุทธ	209	93.70
2. คริสต์	5	2.20
3. อิสลาม	9	4.00
3. ครอบครัวท่านประกอบด้วย		
1. ท่าน และสามี	24	10.80
2. ท่าน สามี และบุตร	100	44.80
3. ท่าน สามี และญาติ	88	39.50
4. ท่าน สามี บุตร และญาติ	11	4.90
4. ที่อยู่ปัจจุบัน		
1. กรุงเทพมหานคร	201	90.10
2. ต่างจังหวัด	20	9.00

จากตารางที่ 5 พบว่ามารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง 20-25 ปี ร้อยละ 36.30 รองลงมา มีอายุอยู่ระหว่าง 26-30 ปี ร้อยละ 30.50 และนับถือ ศาสนาพุทธร้อยละ 93.70 รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 4.00 นอกจากนี้ ครอบครัวส่วนใหญ่ประกอบด้วยมารดาหลังคลอด สามีและบุตร ร้อยละ 44.80 รองลงมา ประกอบด้วยมารดาหลังคลอด สามีและญาติ ร้อยละ 39.50 และโดยส่วนใหญ่พักอาศัย อยู่ในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 90.10



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ค่าร้อยละและสถานภาพของมารดาหลังคลอด ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้  
ของครอบครัว

ข้อความ	มารดาหลังคลอด	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ระดับการศึกษาสูงสุด		
1. ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า	123	55.40
2. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	50	22.50
3. ประกาศนียบัตรวิชาชีพศึกษา	23	10.40
4. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	22	9.90
5. อื่น ๆ (ปริญญาโท)	3	1.40
2. อาชีพปัจจุบัน		
1. รับราชการ	18	8.10
2. พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3	1.30
3. รับจ้าง	98	43.90
4. แม่บ้าน	77	34.50
5. ค้าขาย	21	9.40
6. ทานา ทำสวน	3	1.30
7. อื่น ๆ (ประกอบธุรกิจส่วนตัว)	3	1.30
3. รายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณ		
1. ต่ำกว่า 2,000 บาท	50	22.40
2. 2,000-6,000 บาท	126	56.50
3. 6,001-10,000 บาท	20	9.00
4. มากกว่า 10,000 บาท	26	11.70

จากตารางที่ 6 พบว่ามารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีวุฒิทางการศึกษาระดับประถมศึกษา หรือเทียบเท่า ร้อยละ 55.40 รองลงมาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 22.50 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 43.90 รองลงมาเป็นแม่บ้าน ร้อยละ 34.50 และมีรายได้ของครอบครัวต่อเดือนโดยประมาณอยู่ระหว่าง 2,000-6,000 บาท ร้อยละ 56.50 รองลงมาต่ำกว่า 2,000 บาท ร้อยละ 22.40



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 ค่าร้อยละ และสถานภาพของมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับจำนวนบุตร และลักษณะ  
การคลอด

ข้อความ	มารดาหลังคลอด	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ปัจจุบันท่านมีบุตร		
1. 1 คน	130	58.30
2. 2 คน	73	32.70
3. 3 คน	15	6.70
4. มากกว่า 3 คน	5	2.20
2. ลักษณะการคลอด		
1. คลอดโดยธรรมชาติ	148	66.40
2. ผ่าตัดทางหน้าท้อง	68	30.50
3. อื่น ๆ (ใช้เครื่องดูดออก)	7	3.10

จากตารางที่ 7 แสดงว่ามารดาหลังคลอดส่วนใหญ่มีบุตร 1 คน ร้อยละ 58.30  
รองลงมา มีบุตร 2 คน ร้อยละ 32.70 และมีลักษณะการคลอดโดยธรรมชาติ ร้อยละ  
66.40 รองลงมาคือ ผ่าตัดทางหน้าท้อง ร้อยละ 30.50

ตารางที่ 8 ค่าร้อยละ และสถานภาพของมารดาหลังคลอด เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปใน  
การออกกกำลังกาย

ข้อความ	มารดาหลังคลอด	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ก่อนมีครรภ์ท่านใช้เวลาในการออกกกำลังกาย อย่างน้อยเพียงใด		
1. 1-2 วันต่อสัปดาห์	61	27.50
2. 3-4 วันต่อสัปดาห์	29	13.10
3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์	38	17.10
4. ไม่เคยออกกกำลังกายเลย	94	42.30
2. ระหว่างมีครรภ์ท่านต้องการออกกกำลังกายหรือไม่		
1. ต้องการ เพราะทำให้ร่างกายมารดา และทารกในครรภ์แข็งแรง	154	70.00
2. ไม่ต้องการ เพราะกลัวแท้ง, กลัวคลอดก่อนกำหนด, ไม่มีเวลา	63	28.60
3. ระหว่างมีครรภ์ท่านใช้เวลาในการออกกกำลังกาย อย่างน้อยเพียงใด		
1. 1-2 วันต่อสัปดาห์	78	35.30
2. 3-4 วันต่อสัปดาห์	19	8.60
3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์	65	29.40
4. ไม่เคยออกกกำลังกายเลย	59	26.70

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อความ	มารดาหลังคลอด	
	จำนวน	ร้อยละ
4. ระหว่างมีครรภ์ทำนอออกกำลังกายครั้งละประมาณกี่นาที (ถ้าไม่เคยออกกำลังกายเลยไม่ต้องตอบข้อนี้)		
1. ครั้งละ 10 นาที	111	68.50
2. ครั้งละ 20 นาที	34	20.90
3. ครั้งละ 30 นาที	17	10.40
5. หลังคลอดแล้วท่านต้องการออกกำลังกายหรือไม่		
1. ต้องการ เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง, มดลูกเข้าอู่เร็ว, รูปร่างดี	182	82.00
2. ไม่ต้องการ เพราะไม่มีเวลา, ต้องเลี้ยงลูก	39	17.60
6. หลังคลอดแล้วท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างน้อยเพียงใด		
1. 1-2 วันต่อสัปดาห์	77	35.00
2. 3-4 วันต่อสัปดาห์	26	11.80
3. มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์	21	9.50
4. ไม่เคยออกกำลังกายเลย	96	43.60
7. หลังคลอดแล้วท่านออกกำลังกายครั้งละประมาณกี่นาที		
1. ครั้งละ 10 นาที	81	65.30
2. ครั้งละ 20 นาที	30	24.10
3. ครั้งละ 30 นาที	13	10.40

จากตารางที่ 8 แสดงว่ามีมารดาหลังคลอดที่ออกกําลังกาย ในระยะก่อนมีครรภ์ ร้อยละ 57.70 โดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 27.50 ออกกําลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์

มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 70.00 ต้องการออกกําลังกายระหว่างมีครรภ์ เพราะต้องการให้ร่างกายของมารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง ส่วนมารดาหลังคลอดร้อยละ 28.60 ไม่ต้องการออกกําลังกายระหว่างมีครรภ์ เพราะกลัวแท้ง กลัวคลอดก่อนกำหนด และบางส่วนตอบว่าไม่มีเวลาที่จะออกกําลังกาย โดยมารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 35.30 ต้องการออกกําลังกายระหว่างมีครรภ์ 1-2 วันต่อสัปดาห์ และต้องการออกกําลังกายครั้งละ ประมาณ 10 นาที ร้อยละ 68.50

หลังคลอดแล้ว มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 82.00 ต้องการออกกําลังกาย เพราะต้องการมีร่างกายแข็งแรง มดลูกเข้าอู่เร็ว และช่วยให้มีรูปร่างดี ส่วนมารดาหลังคลอด ร้อยละ 17.60 ไม่ต้องการออกกําลังกาย เพราะต้องเลี้ยงลูก โดยมารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ ร้อยละ 35.00 ต้องการออกกําลังกายหลังคลอด 1-2 วันต่อสัปดาห์ และต้องการออกกําลังกายครั้งละ ประมาณ 10 นาที ร้อยละ 65.30

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 9 ค่าร้อยละและสถานภาพของมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับคำแนะนำในการออกกกำลังกาย

ข้อความ	มารดาหลังคลอด	
	จำนวน	ร้อยละ
1. แพทย์หรือพยาบาลแนะนำให้ท่านออกกกำลังกาย ขณะอยู่โรงพยาบาลหรือไม่ (ถ้าแนะนำให้ตอบ ในข้อ 18 ด้วย)		
1. แนะนำ	136	62.70
2. ไม่แนะนำ	79	36.40
2. แพทย์หรือพยาบาลแนะนำให้ท่านออกกกำลังกายอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
1. เดินออกกออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง	88	54.00
2. รืดเหยาะ	6	3.70
3. กายบริหาร	52	31.90
4. ตัดตัว ยืดกล้ามเนื้อ	12	7.40
5. ว่ายน้ำ	-	-
6. เต้นแอโรบิค	1	0.60
7. อื่น ๆ (ปั่นจักรยาน, ลูกนั่ง)	4	2.50

จากตารางที่ 9 พบว่า ร้อยละ 62.70 แพทย์หรือพยาบาลแนะนำให้มารดา  
หลังคลอดออกกกำลังกาย ขณะอยู่ในโรงพยาบาล และแนะนำให้ออกกกำลังกายโดยเดิน  
ออกกออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง ร้อยละ 54.00 รองลงมาแนะนำให้ฝึกกายบริหาร ร้อยละ 31.90

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)	2.39	.86	2.28	.86	1.40	.16
2	วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ	2.75	.84	2.67	.89	1.15	.25
	<u>วันธรรมดา วันจันทร์-วันศุกร์</u>						
3	ช่วงเวลาเช้า	2.62	1.00	2.67	1.00	-.61	.54
4	ช่วงเวลากลางวัน	1.67	.71	1.64	.72	.37	.71
5	ช่วงเวลาเย็น	2.43	.92	2.37	1.00	.76	.45
6	ช่วงเวลากลางคืน	1.82	.90	1.71	.82	1.46	.14
	<u>วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ</u>						
7	ช่วงเวลาเช้า	2.91	.93	3.00	.90	-1.05	.29
8	ช่วงเวลากลางวัน	1.80	.78	1.73	.72	1.02	.31
9	ช่วงเวลาเย็น	2.47	.91	2.42	.99	.61	.54
10	ช่วงเวลากลางคืน	1.85	.84	1.68	.84	2.24	.03*

\* $p < .05$  ( $.05t_{\infty} = 1.96$ )

จากตารางที่ 10 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ได้แก่ วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ นอกนั้นอยู่ในระดับน้อยทุกข้อ

ส่วนด้านช่วงเวลาต้องการออกกำลังกายช่วงเวลาเช้า ระดับมากในวันธรรมดา  
วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ นอกนั้นอยู่ในระดับน้อยทุกข้อ

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย  
ของสตรีมีครรภ์กับมาดาหลังคลอด พบว่าในวันหยุดไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ ยกเว้นความต้องการช่วงเวลากลางคืน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการใน  
ด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	การเดินออกกำลังกาย	3.25	.82	3.17	.78	1.11	.27
2	การเดินออกกำลังกายในน้ำ	1.62	.72	1.60	.74	.31	.76
3	การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ	1.85	.79	2.03	.89	-2.43	.01*
4	กิจกรรมเข้าจังหวะ (ประเภท แอโรบิคคี่้านซ์) เบา ๆ	1.84	.87	1.83	.95	.10	.92
5	การบริหารร่างกาย	2.41	.91	2.60	.92	-2.24	.02*
6	การบริหารร่างกายในน้ำ	1.51	.64	1.52	.66	-.20	.84
7	ว่ายน้ำ	1.59	.75	1.71	.87	-1.60	.11
8	รำมวยจีน	1.45	.66	1.32	.57	2.23	.02*
9	โยคะ	1.45	.67	1.39	.63	1.00	.32
10	ถีบจักรยานอยู่กับที่	1.56	.73	1.72	.89	-2.11	.04*

\* $p < .05$  ( $.05t_{\infty} = 1.96$ )

จากตารางที่ 11 จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไปในการ  
ออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ในระดับมาก ได้แก่ การเดินออกกำลังกาย  
ความต้องการระดับน้อย เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่

- การบริหารร่างกาย
- การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทแอโรบิคคี่้านซ์ เบา ๆ

และมีระดับน้อยที่สุด ได้แก่ รัมมวยจีน และโยคะ

ส่วนมารดาหลังคลอดมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่

- การเดินออกกกำลังกาย
- การบริหารร่างกาย

และความต้องการระดับน้อย เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่

- การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ
- กิจกรรมเข้าจังหวะ (ประเภทแอโรบิคเต้นซ์)เบา ๆ
- ถีบจักรยานอยู่กับที่

ส่วนความต้องการในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ โยคะ และรัมมวยจีน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านกิจกรรมทั่วไป ในการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย รัมมวยจีน และถีบจักรยานอยู่กับที่

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	การฝึกหายใจ	2.84	.96	2.85	.97	-.13	.89
2	การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง	2.64	.99	2.85	.91	-2.35	.02*
3	การบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้า	2.71	.86	2.61	.86	1.30	.20
4	การบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง	2.42	.88	2.21	.89	2.58	.01*
5	การบริหารกล้ามเนื้อลำตัว ส่วนบนและแขน	2.50	.92	2.58	.88	-.99	.32
6	การบริหารกล้ามเนื้อสะโพก และต้นเอว	2.60	.96	2.61	.94	-.06	.95
7	การบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วน ของร่างกาย	2.82	.92	2.91	.95	-1.10	.27

\* $p < .05$  ( $.05t_{\infty} = 1.96$ )

จากตารางที่ 12 แสดงว่าค่าเฉลี่ยความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่

- การฝึกหายใจ
- การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย
- การฝึกบริหารกล้ามเนื้อขาและเท้า

ส่วนรายการที่ต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่

- การฝึกบริหารกล้ามเนื้อลำตัวส่วนบนและแขน
- การฝึกบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง

ส่วนมารดาหลังคลอดมีความต้องการฝึกกล้ามเนื้ออยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ 3 อันดับแรก ได้แก่

- การฝึกบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย
- การฝึกหายใจ
- การฝึกบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ความต้องการในระดับน้อยได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านการฝึกกล้ามเนื้อระหว่างสตรีมีครรภ์ กับมารดาหลังคลอด พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกข้อ ยกเว้น การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง การบริหารกล้ามเนื้อแผ่นหลัง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการใน  
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลโดยเฉพาะ	3.09	.82	2.95	.74	1.99	.05*
2	ให้มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย	2.94	.78	2.99	.74	-.70	.49
3	บุคลากรที่สอนและบอกวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายในแต่ละท่า	2.95	.83	2.96	.71	-.21	.83
4	บุคลากรแสดงท่าบริหารร่างกายให้ดูเป็นแบบอย่าง	2.91	.83	2.99	.81	-1.10	.27
5	บุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือในขณะที่ฝึกออกกำลังกาย	2.93	.86	2.94	.78	-.24	.81
6	บุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด	3.04	.84	2.99	.82	.70	.48
7	บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ	3.17	.82	3.25	.69	-1.16	.25



ตารางที่ 13 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
8	บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย	3.39	.73	3.43	.64	-.55	.58
9	บุคลากรให้บริการรับฝากสิ่งของและดูแลบุตรของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด	3.03	.77	3.04	.78	-.10	.92
10	บุคลากรให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน	3.07	.83	3.10	.77	-.46	.65

\* $p < .05$  ( $.05t_{90} = 1.96$ )

จากตารางที่ 13 แสดงว่าค่าเฉลี่ยความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด พบว่า ทั้งสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ โดยแยกค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์อยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่

- บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย
- บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
- ให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลโดยเฉพาะ

ส่วนค่าเฉลี่ยความต้องการของมารดาหลังคลอดอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่

- บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย
- บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
- บุคลากรให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ ยกเว้นในหัวข้อให้มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดในโรงพยาบาลโดยเฉพาะ



ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการ  
ด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้ในการออกกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	ประโยชน์ของการออกกกำลังกาย ระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร	3.33	.71	3.19	.75	2.11	.04*
2	ความรู้เกี่ยวกับท่าทางการ เคลื่อนไหวในขณะออกกกำลังกาย	3.00	.74	3.00	.68	.00	1.00
3	ความรู้เกี่ยวกับการรักษารูปร่าง ท่าทางที่ถูกต้องในการทำกิจกรรม ประจำวันระหว่างมีครรภ์	3.12	.75	3.08	.82	.51	.61
4	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และ ความปลอดภัย	3.23	.75	3.19	.82	.51	.61
5	จัดทาภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับการออกกกำลังกายของ สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด	2.98	.85	2.98	.82	-.05	.96
6	โรงพยาบาลและหน่วยงานที่ เกี่ยวข้องจัดทาหนังสือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกกำลังกาย ที่อ่านเข้าใจง่าย	3.11	.71	3.01	.77	1.43	.15

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
7	โรงพยาบาลและหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องจัดทำเอกสารและ แผนปฏิบัติการออกกำลังกายด้วย วิธีต่าง ๆ	3.09	.72	2.88	.80	3.06	.00*
8	การเผยแพร่ข่าวสารด้าน การออกกำลังกายสำหรับ สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด ทางสื่อมวลชนต่าง ๆ	3.08	.83	2.95	.80	1.70	.09
9	ให้มีบริการรับปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับ การออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอด	3.16	.76	3.07	.75	1.24	.22

\* $p < .05$  ( $.05t_{\infty} = 1.96$ )

จากตารางที่ 14 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการด้านวิชาการของสตรีมีครรภ์ และมารดาหลังคลอดอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยแยกเฉลี่ยความต้องการของสตรีมีครรภ์อยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร
- ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และความปลอดภัย
- ให้มีบริการรับปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด

ส่วนค่าเฉลี่ยความต้องการของมารดาหลังคลอดอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่

- ประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร
- ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และความปลอดภัย
- ความรู้เกี่ยวกับการรักษารูปร่าง ทำทางที่ถูกต้องในการทำกิจกรรมประจำวันระหว่างมีครรภ์

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านวิชาการของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอดพบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 นอกนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกายระหว่างมีครรภ์และหลังคลอดบุตร และโรงพยาบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำเอกสารและแผ่นพับการออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการ  
ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1	สถานที่ออกกำลังกายภายใน บริเวณบ้าน	3.20	.73	3.14	.79	.94	.35
2	สถานที่ออกกำลังกาย ที่โรงพยาบาล	2.53	.83	2.30	.91	2.95	.00*
3	สถานที่ออกกำลังกายใน สถานบริหารร่างกาย	2.38	.92	2.33	.92	.63	.53
4	สถานที่ออกกำลังกาย บริเวณในสวนสาธารณะ	2.54	.90	2.55	1.01	-.02	.99
5	สถานที่นั่งและนอนพักผ่อน หลังจากออกกำลังกาย	2.89	.80	2.85	.82	.60	.55
6	สถานที่สำหรับเปลี่ยน เครื่องแต่งกาย และ ทำความสะอาดร่างกาย อย่างเพียงพอและ ถูกสุขลักษณะ	2.97	.85	3.12	.71	-2.12	.04*
7	ให้มีบริการหยิบบริเวณ การออกกำลังกาย และ เครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดตัว	2.35	.97	2.29	.93	.70	.48
8	ให้มีอุปกรณ์เบ็ดเตล็ด เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง	2.92	.84	2.80	.89	1.54	.12

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	สตรีมีครรภ์		มารดาหลังคลอด		t	p
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
9	ทำให้มีสถานที่รับทำความสะอาดเสื้อผ้า	2.59	.98	2.69	.93	-1.11	.27
10	ทำให้มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องใช้ในบริเวณใกล้กับสถานที่ออกกกำลังกาย	2.88	.83	2.93	.79	-.71	.48

\* $p < .05$  ( $.05t_{\infty} = 1.96$ )

จากตารางที่ 15 แสดงว่า ส่วนใหญ่ค่าเฉลี่ยความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่

- สถานที่ออกกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน
  - สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ
  - ให้มีอุปกรณ์เบ็ดเตล็ด เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง
- นอกนั้นสตรีมีครรภ์มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่
- สถานที่ออกกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย
  - ให้มีบริการยืมอุปกรณ์การออกกกำลังกายและเครื่องใช้ เช่น ฟ้าเช็ดตัว

ส่วนใหญ่มารดาหลังคลอดมีความต้องการในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่

- สถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน
- สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ  
ถูกสุขลักษณะ
- ให้มีการจำหน่ายอาหารและเครื่องใช้ในบริเวณใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย  
นอกนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย ได้แก่
- สถานที่ออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย
- สถานที่ออกกำลังกายที่โรงพยาบาล
- ให้มีบริการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกายและเครื่องใช้ เช่น ผ้าเช็ดตัว

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของสตรีมีครรภ์กับมารดาหลังคลอด พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่โรงพยาบาล สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย