

การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด



ว่าที่ร้อยตรี พงษ์รัตน์ รัตนโกศา

ศูนย์วิทยทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2534

ISBN 974-578-563-6

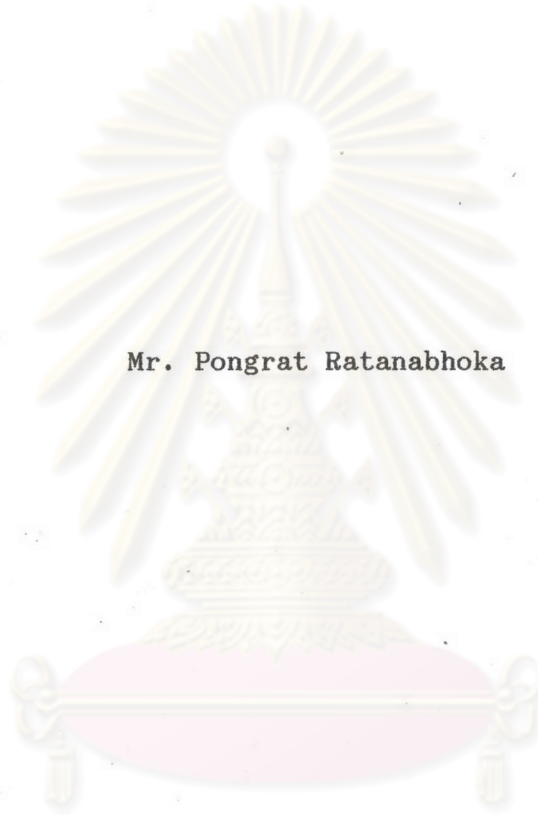
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

017469

11๗๒๓๒๗๕๖

A STUDY OF NEEDS FOR EXERCISE OF PREGNANT WOMEN
AND POSTNATAL MOTHERS .

Mr. Pongrat Ratanabhoka



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1991

ISBN 974-578-563-6



หัวข้อวิทยานิพนธ์ การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์
และมารดาหลังคลอด
โดย ว่าที่ร้อยตรี พงษ์รัตน์ รัตนโกศา
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับเป็น ส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรากัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลาชัย สุวรรณธาดา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนต นวกิจกุล)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)

พงษ์รัตน์ รัตนโกศา : การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของ
สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด (A STUDY OF NEEDS FOR EXERCISE
OF PREGNANT WOMEN AND POSTNATAL MOTHERS)

อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 112 หน้า. ISBN 974-578-563-6

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์
และมารดาหลังคลอด และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์ และ
มารดาหลังคลอด โดยส่งแบบสอบถามไปยังสตรีมีครรภ์ ตั้งแต่ครรภ์ที่สองขึ้นไป จำนวน 340 คน
ที่มาฝากครรภ์ที่แผนกสูติกรรม ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลราชวิถี และมารดา
หลังคลอด จำนวน 235 คน ที่มาคลอดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลราชวิถี ได้รับความ
แบบสอบถามกลับคืน 499 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86.78 นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วย
การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย
ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอดมีความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านช่วงวัน
และเวลาในการออกกำลังกายในระดับมาก คือ วันเสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ในช่วง
เวลาเช้า ด้านกิจกรรมทั่วไปในระดับมาก คือ การเดิน ส่วนด้านการฝึกกล้ามเนื้อ ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกาย และความต้องการด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ
2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์
กับมารดาหลังคลอด พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ



ภาควิชา
สาขาวิชา
ปีการศึกษา 2533

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่อคณาจารย์ที่ปรึกษาอื่น ๆ

PONGRAT RATANABHOKA : A STUDY OF NEEDS FOR EXERCISE OF
PREGNANT WOMEN AND POSTNATAL MOTHERS. THESIS ADVISOR :
ASSOC.PROF. THANOMWONG KRITPET, Ph.D 112 PP. ISBN 974-578-563-6.

The purposes of this research were to study the physical exercise of pregnant women and postnatal mothers and to compare needs for exercise of pregnant women and postnatal mothers . Questionnaires were sent to 340 pregnant women who attended to Ante-Natal Care Unit at the Obstetrics Department, and 235 postnatal mothers who laboured at chulalongkorn Hospital and Rajavithi Hospital. The returned questionnaires were 499 or 86.78 percent. The obtained data were analyzed in terms of percentages, means, standard deviations and then calculated the different means of needs for exercise of both groups by using t-test.

The major results were as follow:

1. Pregnant women and postnatal mothers had a need for exercise at the high level on the preferred period of time for exercises which were in the morning on the weekend and holidays and preferred physical exercise activities was walking. For the muscular training program, exercise activity leader, the needs for exercise knowledge, and facilities and equipment were mostly at the high level.
2. There were mostly no significant differences at the .05 level between a study of needs for exercise of pregnant women and postnatal mothers.

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2533

ลายมือชื่อนิสิต *Thanomwong Kritpet*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา *Assoc. Prof. Thanomwong Kritpet*



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาช่วยเหลือจาก
รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัยที่ได้ให้ความช่วยเหลือ
แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาแก้ไขแบบสอบถาม
และเสนอแนะต่าง ๆ จนแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย
ครั้งนี้ได้ ขอขอบพระคุณหัวหน้าฝ่ายสุติกรรม หัวหน้าตึกสุติกรรม พยาบาล ตลอดจนสตรี
มีครรภ์และมารดาหลังคลอดของโรงพยาบาลราชวิถีและโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ที่ให้ความ
ร่วมมือในการทำวิจัยและตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียน
ตะพานหิน อาจารย์บัญญัติ สืบสายอ่อน ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยมาทำการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณ
อาจารย์ในหมวดพลานามัยทุกท่าน คุณชัยเวช สุวรรณวงศ์ และว่าที่ร้อยตรี สุรัต ยิ่งสกุล
ที่ให้คำแนะนำ ขอขอบคุณ คุณสุพจน์ เชื้อประกอบกิจ คุณบุศรา ใจช็อกกุล และคุณบุญเที่ยง
ลาดีบวงศ์ ที่มีส่วนช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่นาคยา รัตนโกศา ที่ให้การสนับสนุนทุกสิ่ง
ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นกำลังใจและกำลังใจทรัพย์จนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา และขอขอบคุณ
คุณเอ็นทิวรา เต็กหญิงศานิตากับเด็กหญิงดาวสุตา รัตนโกศา ภรรยาและบุตรสาวทั้ง 2 คน
ของผู้วิจัยที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจอย่างดีตลอดมา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พงษ์รัตน์ รัตนโกศา



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	19
ตัวอย่างประชากร.....	19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20
โครงสร้างและลักษณะของแบบสอบถาม.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	55

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
รายการอ้างอิง.....	69
ภาคผนวก.....	72
ภาคผนวก ก.....	73
ภาคผนวก ข.....	76
ภาคผนวก ค.....	78
ภาคผนวก ง.....	82
ภาคผนวก จ.....	86
ประวัติผู้วิจัย.....	112



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	คำร้อยละ และสถานภาพของสตรีมีครรภ์	24
2	คำร้อยละ และสถานภาพของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของครอบครัว	26
3	คำร้อยละ และสถานภาพของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ โรคประจำตัวและโรคแทรกซ้อนระหว่างมีครรภ์.....	28
4	คำร้อยละและสถานภาพของสตรีมีครรภ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปในการออกกกำลังกาย.	29
5	คำร้อยละ และสถานภาพของมารดาหลังคลอด.....	31
6	คำร้อยละและสถานภาพของมารดาหลังคลอด ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของครอบครัว	33
7	คำร้อยละ และสถานภาพของมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับจำนวนบุตร และลักษณะการคลอด	35
8	คำร้อยละ และสถานภาพของมารดาหลังคลอด เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปในการออกกกำลังกาย	36
9	คำร้อยละและสถานภาพของมารดาหลังคลอดเกี่ยวกับคำแนะนำในการออกกกำลังกาย.....	39
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการใน ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกกำลังกาย	40
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการใน ด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกกำลังกาย	42
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการใน ด้านการฝึกกล้ามเนื้อของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด	44
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการใน ด้านกิจกรรมทั่วไปในการออกกกำลังกาย	46
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับความรู้ในการออกกกำลังกาย	49

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	52



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย