

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ก |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ฉ |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง | ญ |
| สารบัญภาพ | ฎ |
| บทที่ 1 บทนำ | |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 5 |
| สมมติฐานการวิจัย | 5 |
| ขอบเขตการวิจัย | 5 |
| นิยามศัพท์ | 6 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | |
| ภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงในสตรีวัยหมดระดู | 7 |
| การบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน | 21 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 31 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 32 |
| การควบคุมคุณภาพเครื่องมือ | 33 |
| การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง | 34 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 34 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 36 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| บทที่ 4 | |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล | |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 37 |
| การอภิปรายผล | 44 |
| บทที่ 5 | |
| สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ | |
| สรุปผลการวิจัย | 50 |
| ข้อจำกัดในการวิจัย | 51 |
| ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ | 51 |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป | 52 |
| เอกสารอ้างอิง | 53 |
| ภาคผนวก | |
| ก การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง | 61 |
| ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 62 |
| ค การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ | 69 |
| ง ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | 70 |
| จ ข้อมูลความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูง | 71 |
| ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ | 72 |
| ประวัติผู้เขียน | 73 |

สารบัญตาราง

| ตาราง | หน้า |
|--|------|
| 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง | 38 |
| 2 ระดับความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูง ก่อนและหลังบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานของกลุ่มตัวอย่าง | 40 |
| 3 ร้อยละที่ลดลงของระดับความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงภายหลังบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานของกลุ่มตัวอย่าง | 41 |
| 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของจำนวนครั้งของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงก่อนและหลังบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานของกลุ่มตัวอย่าง | 42 |
| 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้ความรุนแรงของภาวะปัสสาวะเล็ดจากแรงดันในช่องท้องสูงก่อนและหลังบริหารกล้ามเนื้อพื้นเชิงกรานของกลุ่มตัวอย่าง | 43 |

สารบัญภาพ

| ภาพ | | หน้า |
|-----|----------------------------------|------|
| 1 | แสดงลักษณะกล้ามเนื้อพื้นเชิงกราน | 21 |
| 2 | แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย | 30 |