

**APPLICATION OF THE PROTECTION MOTIVATION THEORY  
ON LOW BACK PAIN PREVENTION IN POSTAL PARCEL  
WORKERS**

**NATEECHA PINYAKUL**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)  
MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2003**

**ISBN 974-04-3649-8  
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

ผลของโปรแกรมการสอนเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน โดยประยุกต์  
ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคของพนักงานแผนกพัสดุไปรษณีย์ (APPLICATION OF  
THE PROTECTION MOTIVATION THEORY ON LOW BACK PAIN  
PREVENTION IN POSTAL PARCEL WORKERS)

นทีชา ปิ่นยะกุล 4236078 PPHP/M

วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอก พยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : จรรยา เสียงเสนาะ, M.P.H., จารุวรรณ เหมะธร, M.P.H.,  
วิไล กุศลวิศิษฎ์กุล, วท.ม., สุรินทร์ กลัมพากร, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมการสอนเพื่อ  
การป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน ในพนักงานแผนกพัสดุไปรษณีย์ของศูนย์  
ไปรษณีย์หลักสี่ โดยประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค ในการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่าง  
เป็นพนักงานแผนกพัสดุไปรษณีย์ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30  
คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอน ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายประกอบ  
สไลด์และวีดิทัศน์ การอภิปรายกลุ่ม การสาธิต การฝึกปฏิบัติ และการกระตุ้นเตือนจากหัวหน้างาน  
ด้วยวาจา เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามและแบบสังเกตท่าทาง  
การทำงาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ Student's t-test, Paired samples t-test

ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความรุนแรง  
ของอาการปวดหลังส่วนล่าง การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความคาด  
หวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองต่อพฤติ  
กรรมการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง และมีพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างจาก  
การทำงาน ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อ  
พิจารณาข้อมูลจากการสังเกตท่าทางการทำงาน พบว่า กลุ่มทดลองมีท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง  
และดีวก่อนการทดลองและ ดีวกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ผลการวิจัยแสดงว่า การจัดโปรแกรมการสอนเพื่อป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างโดยประยุกต์ใช้  
ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อป้องกันอาการปวด  
หลังส่วนล่างในกลุ่มทดลองได้ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์เป็นโปรแกรมการสอนเพื่อป้องกันอาการ  
ปวดหลังส่วนล่างให้กับพนักงานกลุ่มเสี่ยงอื่นๆต่อไป

## APPLICATION OF THE PROTECTION MOTIVATION THEORY ON LOW BACK PAIN PREVENTION IN POSTAL PARCEL WORKERS

NATEECHA PINYAKUL 4236078 PHPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORS : CHANYA SIENGSANOR, M.P.H. , CHARUVAN HEMATORN, M.P.H., WILAI KUSOLVI SITKUL, M.Sc., SURINTORN KALAM PAKORN, Ph.D.

### ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to study the effects of a teaching program on low back pain (LBP) prevention in postal parcel workers. The Protection Motivation Theory was applied in developing the program activities, which were comprised of lectures with slide and video presentation, group discussion, demonstration, practice, and reminder from the supervisors about the need for the continuous LBP prevention behavior. The sample consisted of 60 male workers who worked in the postal parcel section of Bangkok Mail Centre with no history of chronic LBP. Subjects were equally divided into the experimental group (n=30) and the comparison group (n=30). The data were collected before and after the experiment using questionnaires and working posture observation forms. Descriptive statistics used were frequency, percentage, mean, and standard deviation. The analytical statistics comprised student's t-test and pair sample t-test.

The results of this study revealed that after the experiment, perceived severity, perceived vulnerability to LBP, self-efficacy expectancy, response efficacy expectancy in LBP prevention, and LBP prevention behaviors of the experimental group were significantly higher than that before the experiment of the comparison group. In addition, data from the observation of working posture showed that the experimental group had more appropriate working posture than before the experiment and than the comparison group.

It is suggested that the teaching program was able to motivate worker to practice LBP prevention behaviors. This program therefore should be applied as primary prevention to individuals who are at risk of LBP.

KEY WORDS : LOW BACK PAIN / TEACHING PROGRAM / PROTECTION MOTIVATION THEORY

99P. ISBN 974-04-3649-8