

SELF MASSAGE FOR STRESS REDUCTION AMONG  
WORKERS IN AO UDOM HOSPITAL,  
SIRACHA, CHONBURI

SUCHADA CHINAWORAPONG

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE  
(INDUSTRIAL HYGIENE AND SAFETY)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2005

ISBN 974-04-6259-6  
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

การนวดตนเองเพื่อลดความเครียดในบุคลากรโรงพยาบาลอ่าวอุดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี  
(SELF MASSAGE FOR STRESS REDUCTION AMONG WORKERS IN AO UDOM HOSPITAL, SIRACHA, CHONBURI)

สุชาดา ชินะวรพงศ์ 4536277 PHIH/M

วท.ม. (สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สรา อารณ, Dr. Biol. hum., เณิมชัย ชัยกิตติภรณ์, Dr. P.H., จรณิต แก้วกั้งवाल, Ph.D., Carl J. Mason M.D., MPH.

### บทคัดย่อ

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินระดับความเครียด และประสิทธิภาพของโปรแกรมการลดความเครียดในบุคลากรโรงพยาบาลอ่าวอุดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 180 ราย ในกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 30 ราย ถูกสุ่มคัดเลือกเข้ากลุ่มทดลองโปรแกรมการนวดตนเองเพื่อลดความเครียด และกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบอีก 30 ราย

อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 34.6 ปี ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (67.2%) อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าอาการปวดคอหรือไหล่ มีความสัมพันธ์กับความเครียดจากงานและจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) 94.5 % ใช้แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นวิธีการเผชิญความเครียด ซึ่งวิธีการนี้มีความสัมพันธ์กับความเครียดทางด้านจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น อายุ การศึกษา สถานภาพการจ้างงาน ประสบการณ์การทำงาน รายได้ และภาวะสุขภาพในปัจจุบัน สัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.01$ ) และพบว่าองค์กรเป็นปัจจัยหลักที่มีผลต่อระดับความเครียดในบุคลากรโรงพยาบาลนี้

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังจากการฝึกนวดตนเองในกลุ่มทดลองลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) เช่นเดียวกับค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มเปรียบเทียบ ( $p > 0.05$ ) เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มหลังผ่านระยะการฝึกโปรแกรม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) จากการศึกษาพบว่า โปรแกรมการนวดตนเองมีผลในการลดระดับความเครียดในบุคลากรโรงพยาบาลอ่าวอุดม

**SELF MASSAGE FOR STRESS REDUCTION AMONG WORKERS IN AO UDOM HOSPITAL, SIRACHA, CHONBURI.****SUCHADA CHINAWORAPONG 4536277 PHIH/M****M.Sc. (INDUSTRIAL HYGIENE AND SAFETY)****THESIS ADVISORS: SARA ARPHORN, Dr. Biol. hum., CHALERMCHAI CHAIKITTIPORN, Dr. P.H., JARANIT KAEWKUNGWAL, Ph.D., CARL J. MASON, M.D., MPH****ABSTRACT**

This study aimed to assess the stress levels and evaluate the intervention program to reduce stress among hospital workers in Ao Udom Hospital, Siracha, Chonburi. One hundred and eighty self-administered questionnaires were included in the analysis. The self-massage program was introduced to reduce the stress level in 30 subjects, compared with another 30 subjects in the control group.

The mean age was 34.6 years. Sixty-seven percent (67.2%) of subjects had moderate level of stress. Symptoms of pain in the neck or shoulder was significantly related to work and mental stress ( $p < 0.05$ ). Seeking social support was the most frequently employed stress coping strategy, 94.5%, and significantly associated with mental stress,  $p < 0.05$ . Personal background such as age, education, status of employment, year of work experience, income and health status was significantly related to stress level ( $p < 0.01$ ). The organization was most likely to be the main factor causing stress among those workers.

The study showed no significant decrease of mean stress score in the study group ( $p > 0.05$ ). In the control group, there was also no significant increase of mean stress score ( $p > 0.05$ ). The difference in mean stress scores after the intervention program between study and control groups was significant ( $p < 0.05$ ). The study reveals that the self-massage program reduces stress levels among workers in Ao Udom Hospital.

**KEY WORDS: STRESS / COPING STRATEGY / PHYSICAL STRESS / SELF MASSAGE**

106 P. ISBN 974-04-6259-6