

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของคนในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลางจังหวัดสมุทรปราการ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ด้วยวิธีการให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นตัวแทนของประชากรตอบแบบสอบถาม ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นด้วยตนเอง มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ คนงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง (100-499 คน) ที่ตั้งในเขตอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ (ภาคผนวก ก)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นคนงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง (100-499 คน) ที่ตั้งในเขตอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 400 คน โดยได้มาจากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling) มีวิธีการสุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นที่ 1 คัดเลือกพื้นที่ในการศึกษา เนื่องจากจังหวัดสมุทรปราการแบ่งการปกครองเป็น 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองสมุทรปราการ อำเภอบางพลี อำเภอบางบ่อ อำเภอพระประแดง และอำเภอพระสมุทรเจดีย์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเลือกพื้นที่ในการศึกษา โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลากได้อำเภอบางพลีเป็นพื้นที่ในการศึกษา

ขั้นที่ 2 คัดเลือกโรงงานแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลางที่มีจำนวนคนงานตั้งแต่ 100-499 คน ที่ตั้งในเขตอำเภอบางพลี จากรายชื่อโรงงานอุตสาหกรรมในทำเนียบโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัดสมุทรปราการ ปี 2534 ของอุตสาหกรรมจังหวัดสมุทรปราการได้จำนวน 108

แห่ง มีคนงานทั้งสิ้น 21,394 เป็นชาย 8,792 คน เป็นหญิง 12,602 คน

ขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างโรงงานเพื่อใช้ในการศึกษา จำนวน 10 แห่ง ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากจากรายชื่อโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง ที่ได้คัดเลือกมาแล้วจากขั้นที่ 2

ขั้นที่ 4 สุ่มตัวอย่างคนงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม จากโรงงานอุตสาหกรรม 10 แห่งที่ถูกเลือกในขั้นที่ 3 ให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน โดยดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ตามบัญชีรายชื่อของคนงานจากโรงงานอุตสาหกรรมในแต่ละแห่งโดยใช้ตารางเลขสุ่ม (Table of Random Numbers) ให้ได้ครบตามจำนวน 400 คน จำนวนคนงานที่ถูกเลือกในแต่ละแห่งจะถูกกำหนดโดยการใช้วิธีการแบ่งไปตามสัดส่วนของจำนวนคนงานในแต่ละโรงงาน (ตาราง 5) ตาราง 5 รายชื่อโรงงานอุตสาหกรรม ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับ	ชื่อโรงงาน	ประชากร (คน)			กลุ่มตัวอย่าง (คน)		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1.	บริษัทปามาทอย จำกัด	70	300	370	10	44	54
2.	บริษัทไทยโตโยไฟมอินดัสตรี จำกัด	72	53	125	10	8	18
3.	บริษัทไทยแอร์โรว์ (สาขากิ่งแก้ว) จำกัด	63	218	281	9	32	41
4.	บริษัทเมโทรสปีนนิ่ง จำกัด	177	53	230	25	8	33
5.	บริษัทสุธรรมโลหะกิจ จำกัด	100	80	180	14	12	26
6.	บริษัทสุวรรณภูมิเอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด	110	200	310	16	29	45
7.	บริษัทเทวกรรมไอสก จำกัด	30	180	210	5	26	31
8.	บริษัทคัสตอม-แพค จำกัด	154	333	487	24	47	71
9.	หจก. ไทยวิวดแวร์แมนูแฟคเตอริง จำกัด	99	61	160	14	9	23
10.	บริษัทศรีลำอากค์ซัพพลายเออร์ จำกัด	150	250	400	22	36	58
รวม		1025	1728	2753	149	251	400

ลักษณะของโรงงาน

โรงงานที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นโรงงานขนาดกลาง (100-499 คน) จำนวน 10 แห่งซึ่งกระจายอยู่ตามพื้นที่ภายในอำเภอบางพลี ครอบคลุม 6 ตำบล คือ ตำบลบางโจลง 3 แห่ง ตำบลราชาเทวะ 2 แห่ง ตำบลบางเสาธง 1 แห่ง ตำบลบางพลีใหญ่ 2 แห่ง ตำบลบางปลา 1 แห่ง และตำบลบางแก้ว 1 แห่ง ประกอบกิจการในอุตสาหกรรมหลายประเภทด้วยกัน คือ อุตสาหกรรมเกี่ยวกับสิ่งทอ ด้าย เส้นใย ผลิตภัณฑ์โลหะเกี่ยวกับเหล็กเส้น ผลิตภัณฑ์พลาสติกเกี่ยวกับของเล่น เช่น ตุ๊กตาคน และสัตว์ต่าง ๆ ภาชนะใส่ของ เช่น แก้วน้ำ ถ้วย จาน ขวดโหลต่าง ๆ ผลิตภัณฑ์รองเท้าและชิ้นส่วนรองเท้า ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากไม้ เช่น เขียง ชั้นวางของ และกิจการเกี่ยวกับการผลิตยา ประเภทยาแก้ปวด ยาทาแก้เคล็ดขัดยอก วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตเป็นพวกพลาสติก ฝ้าย ด้าย เหล็กและไม้ คนงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ทำงานแบบกะ (shift work) หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไปตลอดทั้งวัน มีวันหยุดสัปดาห์ละ 1 วัน และเป็นลูกจ้างชั่วคราวเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นจึงทำให้ไม่ได้รับสวัสดิการต่าง ๆ ที่โรงงานจัดให้ เนื่องจากขาดคุณสมบัติที่โรงงานได้ตั้งไว้ ซึ่งจะต้องเป็นลูกจ้างประจำเท่านั้นจึงจะได้รับสวัสดิการต่าง ๆ ที่โรงงานได้จัดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นให้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสถานภาพสมรส รายได้ ภูมิลำเนาเดิม สถานที่พักอาศัย ความสัมพันธ์ของคณงานกับบุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์ของคณงานกับเครือญาติ การได้รับข่าวสารทางด้านสุขภาพ แหล่งที่ได้รับข่าวสารทางด้านสุขภาพ และการดูแลตนเองเมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ซึ่งเป็นแบบสำรวจรายการ (check list)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อทางด้านสุขภาพโดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติเรื่องอนามัยส่วนบุคคล อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย

สุขภาพจิต การป้องกันอุบัติเหตุ และ อนามัยสิ่งแวดล้อม โดยลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

เกณฑ์การให้คะแนนของเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความเชื่อทางด้านสุขภาพให้คะแนนเป็นรายข้อดังนี้

ข้อความที่มีความหมาย	เชิงบวก	เชิงลบ
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3
2. แบบสอบถามการปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองให้คะแนนเป็นรายข้อดังนี้

ข้อความที่มีความหมาย	เชิงบวก	เชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3	1
ปฏิบัติบางครั้ง	2	2
ไม่เคยปฏิบัติ	1	3

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเนื้อหารายละเอียดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ อนามัยส่วนบุคคล อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต การป้องกันอุบัติเหตุ และอนามัยสิ่งแวดล้อม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารต่าง ๆ
3. สร้างแบบสอบถาม แล้วนำไปให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) และพิจารณาข้อความให้ชัดเจนเหมาะสม นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข เสนอต่อคณะกรรมการควบคุม

คุณวิษยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์อีกครั้ง

2. ทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการนำแบบสอบถามไปทดสอบกับ ประชากรในเขตพื้นที่เดียวกัน แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 ชุด และนำมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ครอนบัต (Cronbach Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) 0.63 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามนี้ใช้ได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือ จากภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือไปยังผู้จัดการโรงงาน/ผู้จัดการฝ่ายบุคคล ในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งตกเป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้จัดการโรงงาน/ผู้จัดการฝ่ายบุคคล เพื่ออธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการดำเนินการวิจัย และเนื้อหาที่ผู้วิจัยใช้สอบถาม ตลอดจนผู้ที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยขออนุญาตรายชื่อคนงานจากโรงงานที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาทำการสุ่มตัวอย่างคนงานขึ้นมาให้ได้ครบตามจำนวนที่ได้กำหนดไว้
4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการฝากแบบสอบถามไว้กับผู้จัดการโรงงาน/ผู้จัดการฝ่ายบุคคล เพื่อนำไปแจกจ่ายให้กับคนงานที่ถูกเลือกขึ้นมาจากรายชื่อคนงาน โดยให้คนงานตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ให้ครบตามจำนวนที่ผู้วิจัยได้ระบุไว้ และนัดวันมารับแบบสอบถามคืน (ประมาณ 5 วัน) และถ้าได้แบบสอบถามไม่ครบตามที่ได้ระบุไว้ ผู้วิจัยจะทำการสุ่มรายชื่อคนงานขึ้นมาใหม่ เพื่อให้ตอบแบบสอบถามแทนคนงานที่ไม่ได้ตอบแบบสอบถามไว้ ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามทั้งสิ้น 400 ชุด จึงได้รับคืนทั้งสิ้น 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามทั้ง 3 ส่วน มาประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอช เอ็กส์ (SPSS-X: Statistical

Package for the Social Science X) โดยมีรายละเอียดในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำแบบสอบถามใน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูล มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามใน ส่วนที่ 2 ความเชื่อทางด้านสุขภาพ และใน ส่วนที่ 3 การปฏิบัติ การดูแลสุขภาพตนเอง มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อ แล้วหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง การประเมินระดับความเชื่อทางด้านสุขภาพ และการปฏิบัติ การดูแลสุขภาพตนเอง ผู้วิจัย ใช้ค่าความสำคัญเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1970:213-215)

การแบ่งกลุ่มคะแนนเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ความเชื่อทางด้านสุขภาพ อาศัย คะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับความเชื่อ
2.50 - 3.00	มีความเชื่อทางด้านสุขภาพในระดับสูง
1.50 - 2.49	มีความเชื่อทางด้านสุขภาพในระดับปานกลาง
1.00 - 1.49	มีความเชื่อทางด้านสุขภาพในระดับต่ำ

การแบ่งกลุ่มคะแนน เพื่อใช้วิเคราะห์เกี่ยวกับการปฏิบัติ การดูแลสุขภาพตนเอง อาศัยคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ระดับการปฏิบัติ
2.50 - 3.00	มีการปฏิบัติในการดูแลตนเองมาก
1.50 - 2.49	มีการปฏิบัติในการดูแลตนเองปานกลาง
1.00 - 1.49	มีการปฏิบัติในการดูแลตนเองน้อย

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย การปฏิบัติ การดูแลสุขภาพตนเอง ตามตัวแปรเพศ โดยทดสอบค่าสถิติ (t-test)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย การปฏิบัติ การดูแลสุขภาพตนเองตามตัวแปร อายุ รายได้ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ความสัมพันธ์ของ คนงานกับบุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์ของคนงานกับเครือญาติ และการได้รับข้อมูล

ข่าวสารทางด้านสุขภาพ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance หรือ F-test)

5. หาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางด้านสุขภาพและการปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของคนงาน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product-moment Correlation Coefficient)

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
x	แทน	คะแนนเฉลี่ย
s	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
s ²	แทน	ความแปรปรวน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F-distribution
SS	แทน	Sum of Square
MS	แทน	Mean of Square
df	แทน	Degree of freedom
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
***	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นิยามปฏิบัติการ

1 การปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ หรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง เพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ในด้านอนามัยส่วนบุคคล อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต อุบัติเหตุ และอนามัยสิ่งแวดล้อม

2. ความเชื่อทางด้านสุขภาพ หมายถึง การรับรู้ ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ซึ่งจะทำให้บุคคลหันเหตนเองไปสู่การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง

3. คนงาน หมายถึง ลูกจ้างซึ่งประกอบอาชีพด้วยการใช้พลังงานของตนเองให้กับผู้ประกอบการซึ่งเป็นเจ้าของโรงงานอุตสาหกรรม โดยได้รับค่าจ้างเป็นการแลกเปลี่ยนในที่นี้ไม่รวมถึงผู้ทำการฝ่ายบริหาร และฝ่ายธุรการ

4. โรงงานอุตสาหกรรม หมายถึง สถานประกอบการอุตสาหกรรม ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยกำลังคน วัสดุ และเทคโนโลยี เพื่อก่อให้เกิดผลผลิตซึ่งอาจอยู่ในรูปของสินค้าบริโภคและอุปโภคหรือบริการในอันที่จะสนองความต้องการของมนุษย์ ในส่วนของการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง โรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลางซึ่งมีคนงานระหว่าง 100-499 คน (แบ่งตามเกณฑ์ของ Stanford Research Institute และ เกณฑ์ของกระทรวงอุตสาหกรรม อ้างถึงใน ฝรั่งค์ เล็งประชา , 2536 : 9-10)

5. อายุ หมายถึง อายุเต็มบริบูรณ์ของคนงาน โดยพิจารณาถึงวันเกิดครั้งสุดท้ายก่อนถึงวันสำรวจ แบ่งโดยใช้เกณฑ์การแบ่งกลุ่มอายุตามกลุ่มของสถิติสาธารณสุข ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ช่วงดังนี้

- 5.1 13-19 ปี
- 5.2 20-29 ปี
- 5.3 30-39 ปี
- 5.4 40-49 ปี
- 5.5 50-59 ปี
- 5.6 60 ปีขึ้นไป

6. ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาชั้นสูงสุดของคนงานจำแนกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (สภาวิจัยแห่งชาติ , 2534)

1. ไม่ได้รับการศึกษา
2. ประถมศึกษา (ป.1-ป.6/ป.7)
3. มัธยมศึกษา (ม.1-ม.6/มศ.1-มศ.5)
4. อนุปริญญา
5. อุดมศึกษา (ปริญญาตรี/เทียบเท่าหรือสูงกว่า)

7. รายได้ หมายถึง รายรับในเวลาหนึ่งเดือนของคนงานซึ่งแบ่งเป็นระดับโดยใช้เกณฑ์อ้างอิงจากสำนักงานสถิติแห่งชาติได้แบ่งระดับรายได้ ดังนี้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2536 : 10) โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ จำนวนรายได้ ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน

2. ระดับปานกลาง จำนวนรายได้ 3,000-8,000 บาทต่อเดือน

3. ระดับสูง จำนวนรายได้ สูงกว่า 8,000 บาทต่อเดือน

8. ความสัมพันธ์ของคณงานกับบุคคลในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ที่คณงานมีกับบุคคลในครอบครัว ได้แก่ พ่อ, แม่, ลูก ของตนในการไปมาหาสู่หรือมีการพบปะพูดคุยกัน ในอันที่จะส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รวมถึงการชักนำสู่การปฏิบัติต่าง ๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองของคณงาน

9. ความสัมพันธ์ของคณงานกับเครือญาติ หมายถึง ความสัมพันธ์ที่คณงานมีกับบุคคลที่เป็นเครือญาติ (ที่ไม่ใช่ พ่อ แม่ ลูก) ของตนในการไปมาหาสู่หรือมีการพบปะพูดคุยกัน ในอันที่จะส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม รวมถึงการชักนำสู่การปฏิบัติต่าง ๆ ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองของคณงาน

10. ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ หมายถึง ข่าวสารด้านสุขภาพอนามัยที่คณงานได้รับจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรือสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ฯลฯ ซึ่งนำไปสู่การชักนำให้คณงานปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง