

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานไก่แปรรูป โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นพนักงานประจำที่ผ่านการทดลองงานแล้ว ปฏิบัติงานในกระบวนการผลิตของโรงงานไก่แปรรูปในจังหวัดกรุงเทพมหานคร มีจำนวนประชากร 284 คน (ข้อมูล ณ เดือนกันยายน 2548) ทำการศึกษาประชากรในกระบวนการผลิต 2 โซน ได้แก่ โซนดิบและโซนสุก เทียบหากกลุ่มตัวอย่างจากตารางกำหนดขนาดของ Krejcie and Morgan (อ้างถึงใน ศิริลักษณ์, 2538: 236-238) ได้จำนวนตัวอย่าง 162 คน (ตารางผนวกที่ ค1)

การสุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 162 คน จาก 2 โซน ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบช่วงชั้นอย่างง่าย (Stratified Simple Random) ให้กระจายทั้ง 2 โซน โดยเทียบเป็นอัตราส่วนกับตารางกำหนดขนาดของ Krejcie and Morgan และขนาดตัวอย่างที่สุ่มได้แสดงตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามหน่วยงาน

หน่วยงาน	จำนวนประชากร(คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
โซนดิบ	107	61
โซนสุก	177	101
รวม	284	162

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแต่ละหน่วยงานด้วยเทคนิคการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยจับฉลากจากบัญชีรายชื่อของพนักงานในแต่ละโซนให้ครบตามจำนวนเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม(Questionnaire) ที่สร้างขึ้นเอง โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับ สุขวิทยาส่วนบุคคล (Personal Hygiene) ผู้ตอบแบบสอบถาม คือพนักงานในกระบวนการผลิตโรงงานไก่แปรรูปแห่งหนึ่ง ซึ่งผ่านการทดลองงานแล้วโดยแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ได้ข้อมูลส่วนบุคคล โดยคำถามเป็นแบบเลือกตอบและให้เติมข้อความจำนวน 6 ข้อ ประกอบไปด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา หน่วยงานและอายุงาน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิด ด้านสุขอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งค้นคว้าจากเอกสารทางด้านวิชาการที่เกี่ยวข้อง ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า(Rating Scale) มีให้เลือกตอบ 5 ระดับ โดยเริ่มจากระดับมากที่สุดถึงน้อยที่สุด คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 9 ข้อ และคำถามเชิงลบ (Negative) จำนวน 11 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยลักษณะของแบบสอบถามให้ผู้ตอบประเมินพฤติกรรมของตนเองมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 10 ข้อ และคำถามเชิงลบ (Negative) จำนวน 5 ข้อ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ลำดับขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือแต่ละขั้นตอนมีดังนี้

1. การสร้างแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล

1.1 ศึกษาเนื้อหา แนวคิดที่เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลจากเอกสารทางวิชาการและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลและคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1.2 สร้างคำถามความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลจำนวน 20 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 3 ตัวเลือก

2. การสร้างแบบสอบถามทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคล

2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคล โดยรวบรวมจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.2 สร้างข้อคำถามขึ้นจำนวน 20 ข้อ แบ่งเป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 9 ข้อ และคำถามเชิงลบ (Negative) จำนวน 11 ข้อ โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มีให้เลือกตอบ 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

3. การสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล

3.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล โดยรวบรวมจากเอกสารตำราทางวิชาการและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขวิทยาส่วนบุคคลและคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

3.2 สร้างข้อคำถามขึ้นจำนวน 15 ข้อ แบ่งเป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 10 ข้อ และคำถามเชิงลบ (Negative) จำนวน 5 ข้อ โดยลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มีให้เลือกตอบ 4 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นได้แก่ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคลและแบบสอบถามพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงทางเนื้อหา (Content Validity) โดยคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล จำนวน 2 ท่าน (ดังรายชื่อในภาคผนวก ก) และดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวัด

2. ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างพนักงานโรงงานไก่แปรรูปที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาจำนวน 30 คน ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) ด้วยวิธีวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Point Biserial Correlation Coefficient ได้ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ (แสดงรายละเอียดในภาคผนวก จ) และหาค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับโดยใช้สูตร KR-20 วิธีของ Kuder-Richardson ได้ค่าเท่ากับ .9140

2.2 แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคล ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) ด้วยวิธีวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Pearson's Product Moment Correlation Coefficient ได้ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 9 ข้อและคำถามเชิงลบ (Negative) จำนวน 11 ข้อ (แสดงรายละเอียดในภาคผนวก จ) และหาค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับด้วยการคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .9282

2.3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Item Analysis) ด้วยวิธีวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตร Pearson's Product Moment Correlation Coefficient ได้ข้อคำถามทั้งหมด 15 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวก (Positive) จำนวน 10 ข้อและคำถามเชิงลบ (Negative) จำนวน 5 ข้อ (แสดงรายละเอียดในภาคผนวก จ) และหาค่าความเชื่อมั่นรวมทั้งฉบับด้วยการคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .7629

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลงานวิจัย จากโครงการปริญญาโทสาขาวิชาจิตวิทยา อดุสสาหกรรม ภาคพิเศษ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอความร่วมมือไปยังผู้จัดการทั่วไปโรงงานไก่แปรรูป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 จัดส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลไปทั้งหมด 162 ฉบับ โดยผ่านผู้ควบคุมการผลิต (กรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถามสงสัยในข้อคำถามจะได้รับคำอธิบายจากผู้ควบคุมการผลิต)

1.2 ผู้ควบคุมการผลิตรวบรวมแบบสอบถามส่งกลับให้กับผู้วิจัยโดยตรง ซึ่งปรากฏว่าได้แบบสอบถามคืนทั้งหมด 162 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ใช้เวลารวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด 15 วัน เมื่อนำมาตรวจความสมบูรณ์ของแบบสอบถามปรากฏว่าแบบสอบถามมีความสมบูรณ์คิดเป็นร้อยละ 100

2. การตรวจแบบสอบถามและการให้คะแนน

2.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ นำมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละโดยแยกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา หน่วยงานและอายุงาน

2.2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลจำนวน 20 ข้อ มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ตรวจให้คะแนน โดยคำถามจะมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียวและได้ตรวจให้คะแนนดังนี้

ตอบถูกให้คะแนน 1 คะแนน และตอบผิดให้คะแนน 0 คะแนน โดย
คะแนนรวมต่ำสุด 0 คะแนนและ สูงสุด 20 คะแนน

2.2.2 แปรผลคะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาค่าพิสัย (บุญเรียง, 2545: 13) ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

โดยที่คะแนนสูงสุดรวมทั้งฉบับ	20	คะแนน
คะแนนต่ำสุดรวมทั้งฉบับ	0	คะแนน
ความกว้างของอันตรภาคชั้น =	$\frac{20 - 0}{3}$	= 6.67 คะแนน

2.2.3 แบ่งระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลได้ 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0-6.67 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลในระดับไม่ดี คือ พนักงานมีความรู้ไม่ดี ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสุขภาพประจำปีและไม่เป็นโรคติดต่อ

คะแนนเฉลี่ย 6.68 -13.34 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลในระดับปานกลาง คือ พนักงานมีความรู้ปานกลาง ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสุขภาพประจำปีและไม่เป็นโรคติดต่อ

คะแนนเฉลี่ย 13.35-20.00 หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลในระดับดี คือ พนักงานมีความรู้ดี ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสุขภาพประจำปีและไม่เป็นโรคติดต่อ

2.3 แบบสอบถามทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคล จำนวน 20 ข้อ

2.3.1 ตรวจให้คะแนนข้อคำถาม โดยให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

2.3.2 แปลผลคะแนนทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคล ออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาค่าพิสัย (บุญเรียง, 2545: 13) ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

โดยที่คะแนนสูงสุดรวมทั้งฉบับ 100 คะแนน

คะแนนต่ำสุดรวมทั้งฉบับ 20 คะแนน

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{100 - 20}{3} = 26.67 \text{ คะแนน}$$

2.3.3 แบ่งระดับคะแนนทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคลได้ 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 20.00-46.67 หมายถึง มีทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคลอยู่ในระดับไม่ดี คือ พนักงานมีทัศนคติที่ไม่ดี ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพประจำปี และไม่เป็นโรคติดต่อ

คะแนนเฉลี่ย 46.68-73.34 หมายถึง มีทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคลในระดับปานกลาง คือ พนักงานมีทัศนคติปานกลาง ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสอบภาพประจำปี และไม่เป็นโรคติดต่อ

คะแนนเฉลี่ย 73.35-100.0 หมายถึง มีทัศนคติต่อสุขวิทยาส่วนบุคคลในระดับดี คือ พนักงานมีทัศนคติที่ดี ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสอบภาพประจำปีและไม่เป็นโรคติดต่อ

2.4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล จำนวน 15 ข้อ

2.4.1 ตรวจให้คะแนนโดยมีการตรวจให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	คำถามเชิงบวก		คำถามเชิงลบ	
ปฏิบัติทุกครั้ง	4	คะแนน	1	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3	คะแนน	2	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	2	คะแนน	3	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	1	คะแนน	4	คะแนน

2.4.2 แปลผลคะแนนพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล ออกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาค่าพิสัย (บุญเรียง, 2545: 13) ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$\begin{aligned} \text{โดยที่คะแนนสูงสุดรวมทั้งฉบับ} & 60 \quad \text{คะแนน} \\ \text{คะแนนต่ำสุดรวมทั้งฉบับ} & 15 \quad \text{คะแนน} \\ \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} & = \frac{60 - 15}{3} = 15.00 \quad \text{คะแนน} \end{aligned}$$

2.4.3 นำมาจัดช่วงคะแนนเฉลี่ยและเกณฑ์ที่ได้แบ่งความหมายระดับคะแนนได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 15.00-30.00 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคลอยู่ในระดับไม่ดี คือ พนักงานมีพฤติกรรมไม่ดี ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพประจำปี และไม่เป็นโรคติดต่อ

คะแนนเฉลี่ย 30.01-45.00 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคลในระดับปานกลาง คือ พนักงานมีพฤติกรรมปานกลาง ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพประจำปีและไม่เป็นโรคติดต่อ

คะแนนเฉลี่ย 45.01-60.00 หมายถึง มีพฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคลในระดับดี คือ พนักงานมีพฤติกรรมดี ในเรื่องการแต่งกายให้สะอาดและถูกต้อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการมีพฤติกรรมที่สะอาด การรู้วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต้องผ่านการตรวจสอบสุขภาพประจำปีและไม่เป็นโรคติดต่อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามและตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

2. ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 ค่าร้อยละ (Percentage) ใช้อธิบายลักษณะข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้แปลความหมายของข้อมูลต่างๆ

2.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้แสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล ซึ่งในการอธิบายลักษณะของข้อมูลจะใช้ทั้งส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าเฉลี่ย

2.4 ค่า t -test ใช้ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

2.5 ค่า F -test ใช้วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) แล้วใช้วิธี Scheffé วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่

2.6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ใช้วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสองตัวแปรที่เป็นอิสระต่อกัน

2.7 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ใช้วิเคราะห์อำนาจการพยากรณ์ตัวแปรพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลโดยวิธี Stepwise เป็นการพยากรณ์ตัวแปรตามหนึ่งตัว

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการแสดงผลข้อมูล ดังนี้

$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญของค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม
F	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญของค่าเฉลี่ยมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป
p	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็น (p-value)
r	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

MS	หมายถึง	Mean of Square
SS	หมายถึง	Sum of Square
*	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01